



令和6年度 2月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

3日(月) カラフルサラダ れんこん チップス 食パン ポークビーンズ キャラメルクリーム	4日(火) 節分献立 ぶどうゼリー 焼き丸干し 小松菜のおかか煮 麦ごはん 呉汁	5日(水) 大根サラダ ボイルウイナー ココア揚げパン 中華麺 醤油ラーメンの具	6日(木) いよかん 厚焼き卵 麦ごはん すきやき	7日(金) いい菌の日 ひじきの サバのごま焼き 炒め煮 麦ごはん 白菜汁
10日(月) もやしのソテー ミルメーク ツナと大豆のカップ焼き 黒食パン マカロニスープ	11日(火) 建国記念の日 	12日(水) カラフルポテト キピナゴの唐揚げ ソフト麺 カレーソース	13日(木) りんご ひじきサラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	14日(金) かぼちゃコロケ 鉄分ヨーグルト 大豆ごはん けんちん汁
17日(月) ごぼうサラダ 鶏肉のレモンソースかけ 米粉パン ねぎのポタージュ	18日(火) 炒めナムル サワラの高麗焼き 麦ごはん 豆腐チゲ	19日(水) 食育の日 切干大根とツナの煮物 かき揚げ うどん みそうどんの具	20日(木) 菜花の厚揚げの肉みそかけ 煮浸し 麦ごはん きのご汁	21日(金) 一食小魚 さつまいもの天ぷら たくあんのごまあえ 麦ごはん 卵入り関東煮
24日(月) 振替休日 ★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社	25日(火) 福神漬け ほうれん草ソテー 麦ごはん 冬野菜カレー	26日(水) フルーツのゼリーあえ 焼きオムレツ 小型パン スパゲティナポリタン	27日(木) 小松菜の白あえ サケのこぶマヨ焼き 麦ごはん 里芋のみそ汁	28日(金) 豆乳プリン タルト 鶏肉の香味揚げ キムチチャーハン トックスープ



成長期に大切な栄養素「カルシウム」をとろう！



カルシウムは、人の体の中で99%が歯や骨を作ることに使われます。残りの1%は、血液を固めたり、イライラを沈めたり、筋肉を動かすことなどに使われます。20歳あたりをすぎると、骨をつくる力が弱くなるので、成長期にカルシウムを骨骨(コツコツ)貯めておくことが大切です。

1回でとれるカルシウム量が多い食材



牛乳200ml
約227mg



しらす干し10g
28mg



小松菜100g
170mg



納豆50g
45mg

この他にも、チーズ、ヨーグルト、ひじき、小魚、ほうれん草、チンゲンサイ、豆腐、などにも多く含まれています。

食品ごとのカルシウム吸収率の違い



牛乳39.8%



小魚32.9%



野菜19.2%

カルシウムが多く含まれる牛乳・乳製品ですが、気温の低い冬場は、消費量が少なくなる傾向があります。生産調整が難しいため、温めて飲んだり、調理に使ったりして、牛乳・乳製品を生活の中で上手に取り入れましょう。



伝えよう日本の味

《節分》



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。また、イワシを焼いた時の煙やヒイラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立てて邪気を払うという「節分イワシ」の風習もあります。

給食では、2月4日に節分献立として、丸干しイワシと大豆が入っている呉汁を出します。

