

# 2月 こんだてひょう

各務原市立鵜沼中学校

月	火	水	木	金
<b>牛乳をしっかりと飲みましょう</b> カルシウムは、人間の体内でもっとも多い無機質で、体重の1～2%くらいあるといわれています。そのうちの約99%は骨と歯にあります。丈夫な骨と歯をつくるためには、たくさんのカルシウムが必要なので、食事からしっかりととりましょう。そのほかに、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。				
			<b>1</b> 福神漬 野菜のソテー 麦ごはん カレー	<b>2</b> りんごゼリー もやしのごまあえ いわしフライ 大豆ごはん
<b>5</b> ハンバーグ 食パン キャベツサラダ ビーンズシチュー	<b>6</b> 中華サラダ 豚シューマイ 麦ごはん 八宝菜	<b>7</b> ヨーグルト かぼちゃの天ぷら 大根の煮物 小型米粉パン みそ煮込みうどん	<b>8</b> ひじきの炒め煮 焼きししゃも 麦ごはん 豆乳鍋	<b>9</b> チンゲン菜のサラダ 春巻き 麦ごはん マーボー豆腐
<b>12</b> 振替休日	<b>13</b> 切干大根の煮つけ チキンごぼう 麦ごはん さといものみそ汁	<b>14</b> りんご 厚焼き卵 もやしサラダ ココア蒸しパン きつねうどん	<b>15</b> こんにゃくのおかか煮 魚と大豆のみそがらめ 麦ごはん 根菜汁	<b>16</b> はっさく 菜花のおひたし 牛肉コロケ 五目ごはん
<b>19</b> れんこんチップス 海藻サラダ 食パン ポークビーンズ 苺ジャム	<b>20</b> ピリ辛ごぼう さわらの高麗焼き 麦ごはん 卵わかめスープ	<b>21</b> オムレツ ヨーグルトあえ 小型パン ｽﾞﾙｸﾞﾃﾞｲﾅﾎﾘﾀﾝ	<b>22</b> じゃがいものきんぴら 高野豆腐のあんがらめ 麦ごはん 白菜のみそ汁	<b>23</b> 煮豆 竹輪の磯辺揚げ 麦ごはん さつま汁
<b>26</b> ウィンナーポテト パンネのトマトソース 黒パン コーンポターージュ	<b>27</b> たくあんのごまあえ はんぺんの照り焼き 麦ごはん すき焼き	<b>28</b> コーンもやし ココアビーンズ ソフトめん カレーソース		

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、JAグループ、市町村、県による助成が行われています。「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。