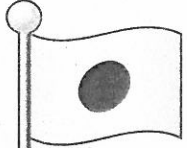


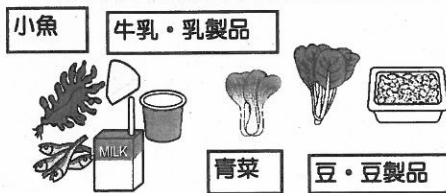
月	火	水	木	金
1 花野菜サラダ コーンポタージュ 黒ユバパン	2 アムルサラダ 焼き肉 麦ごはん 味のめスープ	3 五目豆 魚卵の竜田揚げ 小型パン 味噌焼込みうどん	4 びじまの揚げ巻 鮭と玉子のまぼろし 麦ごはん のっぺい汁	5 パイン 野菜リテー 豚肉のまぼろし キムチチャーハン 麦ごはん
8 いい歯の日 こぼろサラダ マカロニグラタン 木挽入り食パン ポテトスープ	9 小松菜のごまえ 厚揚げの肉味噌かけ 麦ごはん 冬野菜鍋	10 キヤバツのソテー 大豆と小豆の揚げ煮 ソフト麺 カレーソース	11 建国記念の日	12 切干大根の煮付 鶏ごぼろ 麦ごはん 白飯の味噌汁
15 浅道草のソテー 鶏肉の唐揚げ コッパパン クリームシチュー	16 道根のまひら ホッケの塩焼き 麦ごはん 呉汁(短入)	17 海藻サラダ フランクフルト 小型パン 焼きそば	18 味噌汁 小松菜リテー 福神漬 麦ごはん カレー	19 食育の日 大根と厚揚げの煮物 五目ごはん 魚の味噌揚げ
22 クリンサラダ 豆腐ハンバーグ スライスチーズ 食パン ポークピンス	23 天皇誕生日 	24 テンゲの中華炒め 厚焼き玉子 ラーメン ショモパン	25 じゃが芋の塩煮 鮭のかき揚げ 麦ごはん 大根の味噌汁	26 日みかみピー 焼きビーフン 春巻き 麦ごはん ニラ玉スープ

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

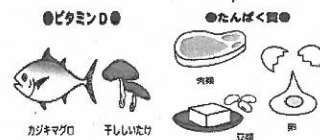
成長期に大切な栄養素「カルシウム」をとろう!

カルシウムは、人の体の中で99%が骨や歯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。成長期には、骨が大きくなり、カルシウムがたくさん必要になります。

カルシウムを多く含む食品は?



カルシウムの体への吸収を助ける「ビタミンD」や「たんぱく質」と一緒にとると、効率がよくなります。



伝えよう日本の味



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。もともとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には「季節の変わり目に物思みをして無事にすぎず」という習慣がありました。

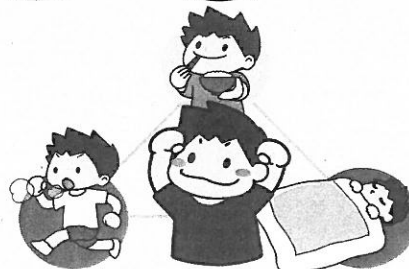
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いはらうという意味があります。また、この日にはヒラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。
★今年の節分は2月2日です。
124年ぶりのことだそうです。

じょうぶな骨や歯をつくるために

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。

成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨(コソコソ)貯金をしていきましょう!

睡眠 + 食事 + 運動



おしらせ

給食の献立 レシピ紹介

給食の味をご家庭でも作っていただけるように、インターネットでレシピを紹介しています。「岐阜県学校栄養士会」→「レシピ紹介」と検索すると、岐阜県下の特徴を生かした給食のレシピが紹介されています。

