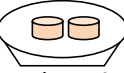
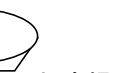
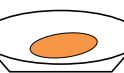
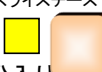
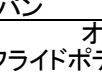
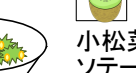
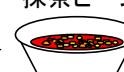
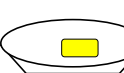
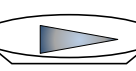
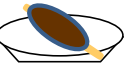


令和3年度

1月

給食献立表

各務原市立鵜沼中学校

10日 成人の日  成人の日	11日 黒豆 煮なます   鱈の照り焼き   麦ごはん 白玉雑煮	12日 ヨーグルト 中華炒め   エビシュウマイ   小型レーズンパン ラーメン	13日 ひじきと蓮根の炒め煮   和風おろしハンバーグ   麦ごはん 湯葉のすまし汁	14日 みかんゼリー   豚肉の胡麻揚げ   里芋ごはん 具沢山の味噌汁
17日 ごぼうサラダ   スライスチーズ  白身魚フライ   米粉入り食パン ポテトスープ	18日 食育・いい歯の日 洞戸キウイ   福神漬け 小松菜のソテー   麦ごはん 奥美濃カレー	19日 海藻サラダ   抹茶ビーンズ   ソフト麺 ミートソース	20日 もやしの胡麻和え   厚焼き玉子   麦ごはん すき焼き	21日 炒めナムル   鯖の高麗焼   麦ごはん 豆腐のチゲ
24日 オレンジ フライドポテト   スロッピージョー   コッペパン 野菜スープ	25日 大豆の磯煮   鮭の焼き漬け   麦ごはん どさんこ汁	26日 りんご 高野豆腐のそぼろ煮   五平餅   一食うどん きつねうどんのつゆ	27日 杏仁豆腐 ラーパーツアイ   北京ダック風甘味噌がけ   麦ごはん ニラ玉スープ	28日 グリーンサラダ   ムスカ風グラタン   食パン レヴィスイア
31日 キャベツのソテー   ローストチキン   黒コッペパン クリームシチュー	ストレス イライラや眠れないなど体や心に不調がある人、ストレスが原因かもしれません。ストレス対策には十分な栄養と休養が大切です。ストレスが溜まると免疫力も下がります。大事な時に体調を崩さないように気を付けましょう。 リラックスするために・・・ 神経を正常な状態にするにはバランスのよい食事が大切です。その中でも特に、神経の興奮を鎮める成分を摂るように心掛けましょう。 ★カルシウム（牛乳・乳製品・小魚・大豆製品）★ビタミンB群（魚介・肉・豆） ★マグネシウム（ナッツ類・魚介・野菜・豆） ☆トリプトファン（牛乳・乳製品・卵・大豆製品・ナッツ類） ☆フェニルアラニン（肉・魚・卵・乳製品） ☆は神経伝達に必要な材料			

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、学童期からの食農教育を推進することを目的としています。