


給食献立表

<p>9日 成人の日</p>  <p>成人の日</p>	<p>10日</p> <p>煮なます 黒豆</p>  <p>鯛の照り焼き</p>  <p>麦ごはん 白玉雑煮</p> 	<p>11日</p> <p>ブルーヨーグルト 中華サラダ</p>  <p>揚げ餃子</p>  <p>一食中華麺 担々麺のスープ</p> 	<p>12日</p> <p>小松菜のおかか煮</p>  <p>イカの天ぷら</p>  <p>麦ごはん 関東煮(鶏卵入り)</p> 	<p>13日</p> <p>ひじきと蓮根の味噌炒め</p>  <p>和風おろしハンバーグ</p>  <p>麦ごはん 湯葉のすまし汁</p> 
<p>16日</p> <p>キャベツのソテー ミルメーク</p>  <p>鮭のハーブ焼き</p>  <p>黒パン ビーフシチュー</p> 	<p>17日</p> <p>ごぼうサラダ</p>  <p>豚キムチ</p>  <p>麦ごはん ニラ玉スープ</p> 	<p>18日 いい歯の日</p> <p>もやしのソテー</p>  <p>抹茶ビーンズ</p>  <p>ソフト麺 カレーソース</p> 	<p>19日 食育の日</p> <p>じゃがいものきんぴら りんごゼリー</p>  <p>鶏ちゃん</p>  <p>麦ごはん 麩のすまし汁</p> 	<p>20日</p> <p>みかんゼリー</p>  <p>鯖の竜田揚げ</p>  <p>里芋ごはん 豚汁</p> 
<p>23日</p> <p>大根サラダ 洞戸キウィ</p>  <p>高野豆腐のマヨネーズ焼き</p>  <p>米粉入りコッペパン ポークビーンズ</p> 	<p>24日</p> <p>法蓮草の胡麻和え</p>  <p>ハタハタのから揚げ</p>  <p>麦ごはん いものこ汁</p> 	<p>25日</p> <p>レモンタルト</p>  <p>大根とがんもの煮物</p>  <p>鶏肉の柚子醤油焼き</p>  <p>一食うどん しっぽうどんのつゆ</p> 	<p>26日</p> <p>豆乳プリン</p>  <p>小松菜と切干の煮浸し</p>  <p>さつまあげの生姜焼き</p>  <p>麦ごはん さつま汁</p> 	<p>27日</p> <p>白菜の塩昆布あえ</p>  <p>ザンギ</p>  <p>麦ごはん 石狩汁</p> 
<p>30日</p> <p>ひじきサラダ チョコクリーム</p>  <p>仲良し焼き</p>  <p>食パン キャベツのスープ</p> 	<p>31日</p> <p>福神漬け りんご</p>  <p>五色あえ</p>  <p>麦ごはん 奥美濃カレー</p> 	<p>ストレス</p> <p>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が、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。</p> <p>リラックスするために・・・</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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) <p>☆は神経伝達に必要な材料</p>		

学校給食に使用さ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。