

# 給食献立表

食物繊維をとりましょう		1日		2日 節分献立	
<p>食物繊維は、腸の働きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせとりましょう。</p> 		<p>中華サラダ 春巻き 麦ごはん マーボー豆腐</p>		<p>プリンタルト イワシフライ 大豆ごはん 豚汁</p>	
5日	6日	7日エンジョイメニュー①	8日 いい歯の日	9日	
<p>デコボン キャベツサラダ イカのハーブ焼き ツイストパン クリームシチュー</p>	<p>小松菜のごまあえ 厚揚げの肉みそかけ 麦ごはん 昆布汁</p>	<p>みかんゼリー チンゲン菜の中華炒め かぼちゃの天ぷら 一食中華麺 塩ラーメンのつゆ</p>	<p>切干大根の煮つけ 鶏ごぼう 麦ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>りんご ゆかりあえ かわはぎの天ぷら 麦ごはん 関東煮(うずら卵入り)</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	
<p>振替休日</p> 	<p>白菜のおひたし ほっけの塩焼き 麦ごはん 納豆 里芋のみそ汁</p>	<p>ガトーショコラ コーンもやし れんこんチップス ソフト麺 カレーソース</p>	<p>塩昆布あえ 五目厚焼き卵 麦ごはん すき焼き</p>	<p>いちごヨーグルト エビフライ キムチチャーハン トックスープ</p>	
19日 食育の日	20日	21日エンジョイメニュー②	22日	23日	
<p>れんこんサラダ マカロニグラタン 米粉パン カレースープ</p>	<p>いよかん 茎わかめのきんぴら 三色サケそぼろ 麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>フルーツポンチ フランクフルト 小型パン 焼きそば</p>	<p>ひじきの炒め煮 サバのみそ煮 麦ごはん 湯葉のすまし汁</p>	<p>天皇誕生日</p> 	
26日	27日	28日	29日エンジョイメニュー③		
<p>グリーンサラダ ささ身のレモン煮 黒食パン コーンポタージュ</p>	<p>キャベツのおかかあえ 豚肉のしょうが炒め 麦ごはん なめこのみそ汁</p>	<p>五目豆 五平もち うどん きつねうどんのつゆ</p>	<p>海藻サラダ いちご 鶏肉のから揚げ 麦ごはん チーズチキンカレー</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、学期からの食農教育を推進することを目的としています。

