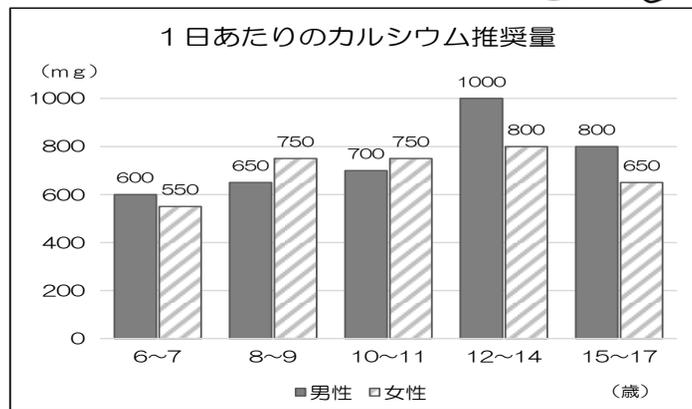


月	火	水	木	金
2 節分の献立 節分豆 焼き鱈 肉じゃが 麦ごはん 豆腐の味噌汁	3 れんこんチップス ほうれん草のソテー ソフト麺 カレーソース	4 いちご 鶏肉と根菜の揚げ煮 わかめふりかけ 麦ごはん 麩のすまし汁	5 鮭のコーンマヨソースかけ 切干大根サラダ 黒糖コッペパン 白菜スープ	6 焼きギョウザ (2個) チンゲン菜のオイスターソース炒め 麦ごはん 肉団子入り中華スープ
9 鶏肉の玉ねぎたれかけ もやしのごま和え 麦ごはん 里芋の味噌汁	10 テコボン さつまいもの天ぷら 根菜の煮物 うどん 卵とじうどんのつゆ	11 建国記念の日	12 イカのオリーブオイル焼き グリーンサラダ 食パン いちごジャム クリームシチュー	13 ヨーグルト 大根とツナの煮物 大豆ご飯 ポテトコロッケ
16 やさいゼリー カラフルソテー 麦ごはん ハッシュドビーフ	17 緑苑小学校のリクエスト きなこ揚げパン 海藻サラダ 中華麺 醤油ラーメンのスープ	18 いい歯の日 鯖の塩焼き 五目きんぴら 麦ごはん 大根の味噌汁	19 食育の日 チリコンカン 小松菜サラダ 米粉入り食パン コンソメスープ	20 りんご 厚揚げの肉味噌かけ キャベツのおかか和え 麦ごはん みぞれ汁
23 天皇誕生日	24 ミルメーク (コーヒー) オムレツ キャベツとウインナーのソテー 小型コッペパン スパゲッティナポリタン	25 稲羽中学校のリクエスト はるか ササミのレモンソースかけ フロccoliーサラダ 麦ごはん 厚揚げの味噌汁	26 ハンバーグ照り焼きソースかけ ごぼうサラダ 食パン コーンスープ	27 焼きプリンタルト ひじきの炒め煮 五目ご飯 キビナゴの磯辺揚げ
今月の岐阜県産食材 米粉 きゅうり 白菜 ほうれん草 小松菜			* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海 (川) でとれる物には、まれにエビやカニなどが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油 (キャノーラ油) は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	

カルシウムで丈夫な体を作ろう!

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かすことができない栄養素です。成長期にある小中学生のみなさんは、右のグラフにある通り、多くのカルシウムが必要になります。しっかりとカルシウムをとり、強く丈夫な骨や歯を作っていくことが大切です。大人になるにつれ、骨を作る力が弱くなるので、積極的にカルシウムをとる習慣をつけましょう!



*厚生労働省 (日本人の食事摂取基準 2020 年度版) より

【カルシウムの多い食品】

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、小松菜などの野菜に多く含まれています。その中でも、牛乳や乳製品のカルシウムは体内に吸収されやすいです。

牛乳 (200ml) 約 220mg	木綿豆腐 (20g) 約 19mg	小松菜 (50g) 約 85mg
ヨーグルト (70g) 約 84mg	納豆 (50g) 約 45mg	ししゃも (2匹) 約 119mg

*文部科学省 (日本食品標準成分表 8訂) より

伝えよう日本の味

《節分》

節分は立春の前日のことを言い、冬から春へ季節が変わる大切な日です。

節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。また、イワシを焼いた時の煙と強いにおいで鬼を追い払ったり、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺し、門や軒下に立てて邪気を払ったりする「ヒイラギイワシ」の風習もあります。給食では、2月2日に節分の献立として、丸干しイワシと節分豆が登場します。

鬼は外、福は内