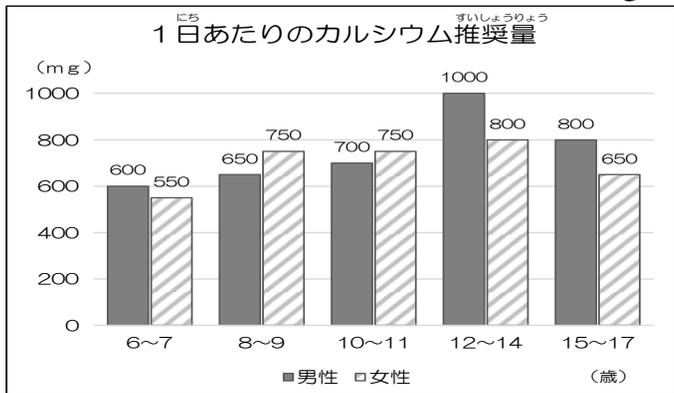


月	火	水	木	金
2 節分の献立 せつぶんまめ やきイワシ にくじゃが むぎごはん とうふのみそしる	3 れんこんチップス ほうれんそうのソテー ソフトめん カレーソース	4 いちご とりにくとこんさいのあげに わかめふりかけ むぎごはん 心のすましじる	5 サケのコーンマヨソースがけ きりぼしだいこんサラダ こくとうコッペパン はくさいスープ	6 やきギョウザ (2こ) チンゲンサイのオイスターソースいため むぎごはん にくだんごいりちゅうかスープ
9 とりにくのたまねぎたれがけ もやしのごまあえ むぎごはん さといものみそしる	10 テコボン さつまいもてんぷら こんさいのもの うどん たまごとうどんのつゆ	11 建国記念の日 けんこくきねん ひ	12 イカのオリーブオイルやき グリーンサラダ しょうパン いちごジャム クリームシチュー	13 ヨーグルト だいこんとツナのにも だいずごはん ポテトコロッケ
16 やさいゼリー カラフルソテー むぎごはん ハッシュドビーフ	17 緑苑小学校のリクエスト きなこあげパン かいそうサラダ ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	18 いい歯の日 サバのおやき ごもくきんぴら むぎごはん だいこんのみそしる	19 食育の日 チリコンカン ごまつなサラダ ごめこいりしょうパン コンソメスープ	20 りんご あつあげのにくみそがけ キャベツのおかかあえ むぎごはん みぞれしる
23 天皇誕生日 てんのうたんじょうび	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 こがたコッペパン スパゲッティナポリタン	25 いなほちゅうがっこう 稲羽中学校のリクエスト はるか ササミのレモンソースがけ フロccoliーサラダ むぎごはん あつあげのみそしる	26 ハンバーグてりやきソースがけ ごほうサラダ しょうパン コーンスープ	27 やきプリンタルト ひじきのいために ごもくごはん キビナゴのいそべあげ
今月の岐阜県産食材 こめこ きゅうり はくさい ほうれんそう こまつな いちご			* 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!