

今月の目標  
感謝の気持ちを持って  
食べよう



2月

給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター



| 月曜日                                                                                                                                                                                                                              | 火曜日                                                                                                                                                                                                              | 水曜日                                                                                                                                     | 木曜日                                                                                                                                       | 金曜日                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。<br/>※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>※学校給食の栄養量の基準<br/>エネルギー：小学校650kcal<br/>中学校830kcal<br/>塩分：小学校2.0g<br/>中学校2.5g</p> <p>※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。<br/>ご了承ください。</p> | <p><b>豆を食べよう!</b></p> <p>豆(大豆)には栄養がたくさん。豆に多いたんぱく質は体を強くするものになるよ。またカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など健康に欠かせない栄養素もぎんでいるんだ。</p> <p><b>チャレンジ!!</b><br/>はしを正しく持って豆を1つぶずつつまんで食べよう!</p> <p>正しいはしの持ち方</p> | <p><b>節分 豆ちしき</b></p> <p>節分とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。</p>             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |
| <p><b>3</b> ふくめ</p> <p>チンゲンサイのおひたし<br/>いわしのかばやき<br/>むぎごはん<br/>かみなりじる</p> <p>★節分★</p> <p>エネルギー (小: 651kcal 中: 798kcal)<br/>塩分 (小: 1.9g 中: 2.2g)</p>                                                                               | <p><b>4</b> オレンジ</p> <p>ごしょくサラダ<br/>だいすのこごかなのあげに<br/>ソフトめん<br/>あさりのクリームソース</p> <p>エネルギー (小: 708kcal 中: 902kcal)<br/>塩分 (小: 2.0g 中: 2.6g)</p>                                                                     | <p><b>5</b></p> <p>いそかあえ<br/>ぶたにくとこうや豆腐のあげに<br/>むぎごはん<br/>なめこのみそじる</p> <p>エネルギー (小: 655kcal 中: 805kcal)<br/>塩分 (小: 2.0g 中: 2.4g)</p>    | <p><b>6</b> いちごジャム</p> <p>ごぼうとまめのサラダ<br/>とりにくのカーやき<br/>しょうパン<br/>ポテトスープ</p> <p>エネルギー (小: 660kcal 中: 794kcal)<br/>塩分 (小: 2.4g 中: 2.9g)</p> | <p><b>7</b></p> <p>わかめとツナのサラダ<br/>あげ豆腐のこまだれかけ<br/>むぎごはん<br/>ぶたじる</p> <p>エネルギー (小: 681kcal 中: 847kcal)<br/>塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)</p>              |
| <p>節分には季節を分けるという意味があります。豆をまいたり、自分の年の数だけ食べると病気を遠ざけ、健康に過ごせると言われています。</p>                                                                                                                                                           | <p>小松菜やにんじんのような緑黄色野菜は、ビタミンを豊富に含みます。色々な色の野菜を食べましょう。</p>                                                                                                                                                           | <p>2月は、節分にちなんで、豆や豆からできる食べ物を使ったメニューがたくさん登場します。</p>                                                                                       | <p>給食で使用する大豆は、岐阜県産の「フクユタカ」という品種の大豆です。</p>                                                                                                 | <p>給食のみそ汁は、高山市内で作られた「みそ」を使用しています。だしがきいた、みそ汁を味わってください。</p>                                                                                       |
| <p><b>10</b> ヨーグルト(中のみ)</p> <p>きりぼしのごまあえ<br/>わふうとうのハンバーグ<br/>むぎごはん<br/>じゃがいものあかだし</p> <p>エネルギー (小: 622kcal 中: 832kcal)<br/>塩分 (小: 2.4g 中: 3.1g)</p>                                                                              | <p><b>11</b> 建国記念の日</p> <p>国旗</p>                                                                                                                                                                                | <p><b>12</b></p> <p>ごまあえ<br/>サバのオランダに<br/>むぎごはん<br/>だいすのあんしんじる</p> <p>エネルギー (小: 759kcal 中: 929kcal)<br/>塩分 (小: 2.0g 中: 2.3g)</p>        | <p><b>13</b></p> <p>フルーツのヨーグルトあえ<br/>レンコンチップス<br/>ドライカレーライス</p> <p>エネルギー (小: 769kcal 中: 948kcal)<br/>塩分 (小: 1.4g 中: 1.6g)</p>             | <p><b>14</b></p> <p>はくさいのおかかあえ<br/>ハートのコロッケ<br/>ごもくごはん<br/>かきたまじる</p> <p>エネルギー (小: 682kcal 中: 885kcal)<br/>塩分 (小: 2.3g 中: 2.9g)</p>             |
| <p>「手前みそ」という言葉があるように、昔は各家庭でみそが作られていました。みそには、いろいろな種類があり、地域によっても違います。</p>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  | <p>大豆は、色々な食品に加工されます。豆腐、油揚げ、枝豆、豆乳、大豆ペースト、みそを入れた汁物です。</p>                                                                                 | <p>給食はいろんな人と一緒に食べます。自分だけでなく、周りの人みんなが楽しく食べるには、一人一人がマナーを守ることが大切です。</p>                                                                      | <p>カルシウムや鉄分が強化されているハートのコロッケです。</p>                                                                                                              |
| <p><b>17</b></p> <p>はくさいのごまあえ<br/>とりにくとレバーのケチャップからめ<br/>むぎごはん<br/>なめこんぶじる</p> <p>エネルギー (小: 669kcal 中: 821kcal)<br/>塩分 (小: 2.0g 中: 2.3g)</p>                                                                                      | <p><b>18</b></p> <p>だいこんサラダ<br/>おからのげんきパン<br/>みそラーメン</p> <p>エネルギー (小: 630kcal 中: 783kcal)<br/>塩分 (小: 2.5g 中: 3.1g)</p>                                                                                           | <p><b>19</b></p> <p>こまつなサラダ<br/>ししゃものいそべあげ<br/>むぎごはん<br/>豆腐のカレーじる</p> <p>エネルギー (小: 729kcal 中: 927kcal)<br/>塩分 (小: 2.1g 中: 2.8g)</p>     | <p><b>20</b></p> <p>コールスローサラダ<br/>ポテトグラタン<br/>くろパン<br/>とりにくとだいこんのスープ</p> <p>エネルギー (小: 628kcal 中: 778kcal)<br/>塩分 (小: 2.4g 中: 3.1g)</p>    | <p><b>21</b> 橋尾小: 給食なし</p> <p>こまつなからしあえ<br/>だいすのおとしあげ<br/>わかめごはん<br/>こんさいみそじる</p> <p>エネルギー (小: 700kcal 中: 891kcal)<br/>塩分 (小: 2.4g 中: 2.8g)</p> |
| <p>正しいはしの持ち方をしていますか?きれいに食べられるように、ぜひ正しいはしの持ち方をマスターしてくださいね。</p>                                                                                                                                                                    | <p>大豆から豆乳を絞った後にできる「おから」は栄養価が高く、煮物だけでなく、色々な料理に使う事ができます。</p>                                                                                                                                                       | <p>豆腐を作る材料になっている大豆は、私たちの体に必要な栄養がたっぷりです。豆腐に加工することで、大豆の栄養が消化吸収されやすくなります。</p>                                                              | <p>ナンは、インドの北部で食べられているパンの仲間です。カレーをつけて食べましょう。</p>                                                                                           | <p>「大豆の落とし揚げ」は、大豆とネギがたっぷり入った、みそ味の揚げ物です。</p>                                                                                                     |
| <p><b>24</b> 振替休日</p> <p>雪の日のイラスト</p>                                                                                                                                                                                            | <p><b>25</b></p> <p>ひじきのにもの<br/>メンチカツ<br/>むぎごはん<br/>しろみそじる</p> <p>エネルギー (小: 653kcal 中: 826kcal)<br/>塩分 (小: 2.2g 中: 2.7g)</p>                                                                                     | <p><b>26</b></p> <p>ほうれんそうののりずあえ<br/>あつあげのおこのみやき<br/>むぎごはん<br/>のつべいじる</p> <p>エネルギー (小: 647kcal 中: 794kcal)<br/>塩分 (小: 1.8g 中: 2.1g)</p> | <p><b>27</b> オレンジ</p> <p>ブロッコリーサラダ<br/>きなこあげパン<br/>コーンシチュー</p> <p>エネルギー (小: 670kcal 中: 893kcal)<br/>塩分 (小: 2.1g 中: 2.9g)</p>              | <p><b>28</b></p> <p>マロニーのちゅうかあえ<br/>しょうまい<br/>ちゅうかはん</p> <p>エネルギー (小: 670kcal 中: 850kcal)<br/>塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)</p>                          |
|                                                                                                                                                                                                                                  | <p>ひじきなどの海藻にも「カルシウム」が含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれます。</p>                                                                                                                                                           | <p>豆腐を揚げて作る厚揚げは、鉄分やカルシウムが多く含まれています。</p>                                                                                                 | <p>病気で学校を休んだ児童のために、堅くなったパンをおいしくするため、揚げた作られたのが、揚げパンの始まりです。</p>                                                                             | <p>中華飯は、たくさんの材料が入ります。健康のためには、一つの食材に偏らず、いろいろなものを組み合わせて食べることも大切です。</p>                                                                            |