

令和6年度 2月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
 ・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	献立名				小・エネルギー	中・エネルギー	
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分
3	月	☆ 節分献立	大豆とイワシのつみれを使いまして ☆			546	676	
		麦ごはん	厚焼き玉子	五目豆	つみれ汁	2.0	2.2	
4	火	中華麺	揚げギョーザ	中華和え	醤油ラーメン スープ	果汁グミ (学園のみ)	602 2.2	696 2.5
5	水	白ごはん	サケの香味焼き	炒り高野豆腐	けんちん汁		559 2.1	651 2.4
6	木	揚げパン	ハンバーグの トマトソースかけ	大根サラダ	クリームシチュー	※オレンジ	557 2.4	605 2.6
7	金	麦ごはん	豚肉のごまだれ焼き	ブロッコリーの おかか和え	赤味噌汁		575 1.9	730 2.2
10	月	麦ごはん	エビのチリソース	野菜のナムル	わかめスープ	※りんご	584 1.7	729 2.0
12	水	白ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き	肉じゃが	すまし汁		588 2.1	698 2.4
13	木	黒コッパン	白身魚フライ	かぼちゃサラダ	トマトスープ		641 2.6	769 3.1
14	金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。				605	759	
		麦ごはん	大豆の揚げ煮	お浸し	味噌煮	お茶ふりかけ	2.4	2.8
17	月	麦ごはん	シューマイ	麻婆豆腐	春雨スープ		556 2.2	690 2.5
18	火	※ロールパン	かぼちゃサンドフライ	焼きそば	ABCスープ	※ヨーグルト	590 2.7	653 3.1
19	水	白ごはん	サワラの照り焼き	ひじきの炒め煮	かみなり汁		553 2.0	638 2.3
20	木	食パン	ほうれん草オムレツ	豆のサラダ	ポトフ	いちごジャム	571 2.4	684 3.0
21	金	☆ 郷土料理の日 ☆ 北海道の料理を紹介します。				620	780	
		麦ごはん	鶏ザンギ	塩昆布和え	どさんこ汁		2.1	2.5
25	火	うどん	竹輪のごま揚げ	こんにゃくの炒め煮	きつねうどんの汁		603 2.1	699 2.4
26	水	白ごはん	サバのカレー焼き	切干大根の炒め煮	豚汁		637 1.9	762 2.2
27	木	コッパン	照り焼きチキン	海藻サラダ	キャベツのスープ	ココア牛乳の素 (学園・こども園・ 保育園以上児)	597 3.2	720 3.8
28	金	麦ごはん	れんこんチップス	カラフルサラダ	ポークカレー		600 2.1	755 2.4

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
 ◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎ ※は業者の配送となります。
 ◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
 ◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
 ◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

かん せん しょう 感染症 に負けない体をつくらう

北方町給食調理場

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



かぜ 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があつて食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
 キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

【旬の食材】

大根 キャベツ にんじん
 ねぎ 白菜 菜花 サバ
 サケ など

【ふるさと食材】

米 小麦 牛乳 豚肉 大豆
 キャベツ ねぎ 白菜
 トマト

【郷土食・行事食】

14日 食育の日の献立
 (ふるさと食材の紹介)
 21日 北海道の郷土料理

『れんこんチップス』

～給食の人気メニュー～

＜材料(4人分)＞		＜作り方＞	
れんこん	160g	① れんこんは皮をむき、薄さ3mm程度に輪切りして、水にさらしておく。	
揚げ油	適量	② 140℃に熱した揚げ油で約7分じっくり揚げていく。(※菜箸から細かい泡が静かに上がってきたら、140℃まで温度がある証拠です。)	
塩	少々	③ からっと揚がったら、塩と青のり粉をかけて、完成!	
青のり粉	小さじ1/2		

☆からっと揚がるポイント

低温でじっくり揚げる。
 時々混ぜながら揚げる。

9年生に「健康を考えた希望献立」のアンケート調査をとり、2,3月の献立に取り入れています。副菜部門で希望があった「れんこんチップス」を紹介します。

