令和5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 主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・エネルギー 小・塩分	中・エネルギー 中・塩分
1	木	黒コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	キャベツのマリネ	コーンスープ	コーヒー牛乳の素（学園のみ）	734 3.0	902 3.8
2	金	☆　節分献立　大豆とイワシのつみれを使いました　☆ 麦ごはん	厚焼き玉子	五目豆	つみれ汁	※りんご	595 2.2	743 2.5
5	月	麦ごはん	揚げギョーザ	麻婆豆腐	春雨スープ		640 2.3	790 2.6
6	火	ソフト麺	イカの天ぷら	ごま和え	味噌ソース	果汁グミ（学園のみ）	763 2.1	910 2.5
7	水	白ごはん	サケの香味焼き	炒り高野豆腐	けんちん汁		580 2.1	685 2.5
8	木	揚げパン	大豆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	589 2.5	655 2.9
9	金	麦ごはん	サバの生姜煮	ブロッコリーのおかか和え	赤味噌汁		633 2.2	796 2.6
13	火	※ロールパン	チキンカツ	焼きそば	ABCスープ	※ヨーグルト	639 2.7	705 3.0
14	水	白ごはん	イカの照り焼き	ひじきの炒め煮	かみなり汁		554 2.2	652 2.5
15	木	コッペパン	ローストチキン	豆のサラダ	ポトフ	※デコポン	668 2.5	801 3.1
16	金	☆　郷土料理の日　☆　北海道の料理を紹介します。 麦ごはん	鶏ザンギ	塩昆布和え	どさんこ汁		663 2.2	832 2.5
19	月	☆　食育の日　☆　ふるさと食材を紹介します。 麦ごはん	大豆の揚げ煮	お浸し	味噌煮	※南濃みかん	681 2.5	846 2.9
20	火	うどん	はんぺんフライ	こんにゃくの炒め煮	きつねうどんの汁	※パイナップル	676 2.3	776 2.6
21	水	白ごはん	サバのカレー焼き	切干大根とツナの炒め煮	豚汁		702 2.0	835 2.3
22	木	レーズンパン	ほうれん草オムレツ	海藻サラダ	キャベツのスープ	※スイートポテト	663 3.0	793 3.7
26	月	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	※清見オレンジ	661 2.1	826 2.5
27	火	中華麺	春巻	ナムル	塩ラーメンスープ	※アセロラゼリー	591 3.0	701 3.5
28	水	白ごはん	アジの塩こうじ焼き	旨煮	すまし汁		557 1.9	656 2.2
29	木	黒コッペパン	白身魚フライ	ポテトサラダ	ミネストローネ	コーヒー牛乳の素(学園) ココア牛乳の素(こども保)	718 3.0	870 3.7

◎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。

北方町給食調理場

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日の事ですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい１年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して飾ります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻き寿司を切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べる風習があります。

そば

年越しそばと同じように、新年の願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出すために、こんにゃく料理を食べる地域があります。

2月3日は節分です！

大豆や豆料理を食べて、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンＢ群や鉄、カルシウムなど、成長期にかかせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

【旬の食材】
大根　キャベツ　にんじん
サバ　サケ　デコポン
清見オレンジ　など

【ふるさと食材】
米　小麦　牛乳　豚肉　大豆
じゃがいも　ねぎ　だいこん
南濃みかん

【郷土食・行事食】
１６日　北海道の郷土料理
１９日　食育の日献立

切干大根とツナの炒め煮　～朝ごはんにもぴったり！～

＜材料(４人分)＞

材料	分量	
切干大根	２０ｇ	
オイルツナ	４０ｇ	
にんじん	４０ｇ	
濃口しょうゆ	大さじ１/２	A
上白糖	小さじ１	A
酒	小さじ１	A
みりん	小さじ１	A
和風だしの素	小さじ１	A
サラダ油	少々	
干し椎茸	４ｇ	

＜作り方＞
①Ａの調味料を混ぜ合わせておく。
②切干大根は戻して、食べやすい大きさに切る。干し椎茸は戻して、せん切りにする。
③にんじんをせん切りにする。
④鍋にサラダ油を入れ、熱し、②、③を入れて炒める。
⑤オイルツナ、①を加え、炒め煮する。（焦げ付きそうな時は、水を少量加える。）

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「切干大根とツナの炒め煮」を紹介します。