

令和7年度 2月分 よていこんだてひょう

・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	小・塩分	中・塩分
2	月	麦ごはん	シューまい	ビビンバの具	わかめスープ	※ヨーグルト	667 1.3
3	火	うどん	イワシのかば焼き	ごま和え	五目うどんの汁	福豆(学園のみ)	705 2.1
4	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーのおかか和え	けんちん汁	※豆乳プリン	797 1.5
5	木	黒コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	カラフルソテー	ABCスープ		830 2.7
6	金	麦ごはん	サワラの香味焼き	肉じゃが	なめこの味噌汁	※オレンジ	751 2.2
9	月	麦ごはん	ハンバーグ	ひじきの煮物	すまし汁	※いちご	785 1.9
10	火	中華麺	揚げギョウザ	華風和え	塩ラーメンスープ	※アセロラゼリー	681 2.4
12	木	揚げパン	サケのハーブ焼き	大根サラダ	コーンスープ	※りんご	641 1.9
13	金	食育の日献立(岐阜県)				593	765
16	月	麦ごはん	春巻き	麻婆豆腐	中華スープ	※デコポン	837 1.9
17	火	※ロールパン	タコのから揚げ	焼きそば	ポテトスープ	※ヨーグルト	632 2.2
18	水	白ごはん	アジの塩こうじ焼き	きんぴらごぼう	豚汁	※りんご	710 2.0
19	木	コッペパン	鶏肉の照り焼き	ポテトサラダ	ミネストローネ	いちごミックスジャム	882 3.7
20	金	麦ごはん	れんこんチップス	海藻サラダ	ポークカレー		798 2.2
24	火	ソフト麺	オムレツ	キャベツのマリネ	ミートソース	芋けんぴパリッシュ (学園のみ)	817 1.9
25	水	白ごはん	サバのカレー焼き	切干大根とツナの炒め煮	吳汁	※パインアップル	834 2.0
26	木	レーズンパン	白身魚フライ	グリーンサラダ	パンキンスープ	※クレープ	885 2.3
27	金	日本の郷土料理の日(北海道)				629	811
麦ごはん	鶏ザンギ	昆布和え	どさんこ汁			2.0	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倍を目標にしています。

◎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。



毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネ」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



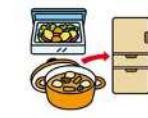
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



【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 白菜 じゃがいも
大根 ブロッコリー



【郷土食・行事食】
13日 食育の日の献立
(ふるさと食材の紹介)
27日 北海道の郷土料理
2月中 9年生の希望献立

【大豆の揚げ煮】 (2/13 実施)

9年生に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。その中から「大豆の揚げ煮」を紹介します。

〈材料(4人分)〉
大豆水煮 100g
片栗粉 大さじ1
揚げ油 適量
乾燥小魚 10g
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
みりん 小さじ1
(水) (適量)

〈作り方〉
①鍋にAを入れて、熱してたれを作る。
②大豆水煮は水をきり、ビニール袋に大豆と片栗粉を入れてよくふって粉をまぶす。
③165℃の油で②を揚げる。
④③と乾燥小魚に、①のたれをからめたたら完成！

不足しがちなカルシウムをとることができます。

かみかみメニューとしてもおすすめです♪

