

2月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 がんもどきのいそに ハンドバーグのしょうがあんかけ むぎごはん エネルギー 673kcal 塩分 3.2g	3日 (こまつな) (グリーンねぎ) こまつなレッドボタサラダ いわしのたつたあげ 幼1び 小2び 中2び わかめごはん みぞれじる エネルギー 622kcal 塩分 3.1g	4日 やきウインナーのトマトソースかけ キャベツのソテー ^{MILK} きれめいりコッペパン かぼちゃのトマトチーズドレッシング むぎごはん じゃかしものしほみそしる エネルギー 657kcal 塩分 3.7g	5日 (グリーンねぎ) こんぶあえ とりのバーベキューソースやき むぎごはん エネルギー 589kcal 塩分 2.1g	6日 (こまつな) とうふナゲット 幼未1歳 幼2歳 小2歳 中3歳 だいこんサラダ むぎごはん ハヤシルウ エネルギー 730kcal 塩分 2.8g
「雁(がん)」という鳥の肉に似た食べ物を作ったものが、「がんもどき」と呼ばれるようになりました。がんもどきは、大豆から作られているので、体をつくるもとになる栄養がたくさん含まれています。	節分には、焼いたいわしの頭を、ひいらぎの枝にさして玄関に飾ると、鬼が逃げていくと言われ、いわしを焼いて食べるという風習があります。昔からの風習にちなんで、いわしを食べ、病気に負けない体をつくりましょう。	かぼちゃは夏が旬の緑黄色野菜ですが、数ヶ月保存することができるので、冬でもおいしく食べることができます。保存しておいた冬のかぼちゃは、粘りがあり、甘くなります。冬のかぼちゃの甘みを味わって食べましょう。	卵や肉、魚などのたんぱく質を多く含む食品は、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。野菜や果物は、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてウイルスが入ってくるのを防いでくれます。いろいろな食べ物を食べて病気を予防しましょう。	食事のマナーは、一緒に食事をする人と、おいしく楽しく食べるため必要なものです。マナーには、食事のあいさつをしっかりする、食事中に立ち歩かない、口の中に食べ物を入れたまま話さないなどがあります。
9日《下宮小学校献立》 りんご 幼1歳 りんごゼリー いかのねぎおやき 幼未1歳 わらわらのねぎおやき うどん みそうどんのしる エネルギー 599kcal 塩分 3.3g	10日《南平野小学校アイデアメニュー》 (グリーンねぎ) チヂミ フルーツのみかんゼリーよせ キムチチャーハン むぎごはん わかめスープ エネルギー 634kcal 塩分 3.5g	11日 建国記念の日 けんこくきねんのひ 日本旗	12日《よっかむデー》 こまつなときりましたいこんのサラダ さけのこうみやき むぎごはん づねとやさいのうまい エネルギー 639kcal 塩分 2.2g	13日 (こまつな) ぶたのくのこんさいどんぶりのぐ コーンコロッケ むぎごはん こまつなとえののすまじる エネルギー 657kcal 塩分 2.2g
下宮小学校6年生の児童が、授業で学習したことを使って考へてくれたメニューです。五大栄養素が全て取れるようにバランスよく考えられています。地産地消、いろいろ、好みなども、意識した献立です。	チヂミは、南平野小学校6年生の児童が、私が考へた学校給食メニュークールで、アイデア賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしたもの。応募したメニューには、特産物の小松菜とお茶を使用しています。		かむ回数を増やすためには、かみごたえのある食べ物を積極的に食事に取り入れることが大切です。今日は、切干大根、ごぼう、れんこん、こんにゃくなど、かみごたえのある食べ物をよくかんで食べましょう。	牛乳には、成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムが、たくさん含まれています。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。牛乳に含まれるカルシウムは、体に吸収されやすいと言われています。
16日 はるさめのちゅうかあえ はるまき むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー 750kcal 塩分 2.0g	17日 (こまつな) もやしのおかかあえ さばのカレーふうみやき むぎごはん とんじる エネルギー 622kcal 塩分 2.6g	18日 小4年～中3年 こせんぐーローラー ^{MILK} あげパン ポークビーンズ エネルギー 653kcal 塩分 2.9g	19日《食育の日》 こまつなごぼうのサラダ ぶたのくのこうじょうゆやき むぎごはん こまつなやきふのすまじる エネルギー 584kcal 塩分 2.6g	20日 (こまつな) にくじやが しゃものてんぶら むぎごはん とうふとこまつなあわせみそしる エネルギー 723kcal 塩分 2.3g
「いただきます」は、命をくれた動物や植物、手間をかけてくれた人たちへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」は、食事を作る人が走り回って材料をそろえ、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。	さばは、秋から冬が旬の魚です。さばに含まれているあぶらの中には、「DHA」や「EPA」というあぶらが含まれ、血液をサラサラにし、病気を予防する効果や、脳の働きをよくする効果があると言われています。	揚げパンは、給食の人気メニューのひとつです。小型パンを油で揚げて、砂糖と塩を混ぜたきな粉をまぶしました。きな粉は大豆から作られています。体を作ってくれる栄養素を多く含んでいます。	毎月19日は食育の日です。地域で作られた産物の味に触れて、地域のよさをみつめましょう。今日は神戸町でつくられている小松菜と、小松菜入りの焼き麸、しょうゆを取り入れました。味わっていただきましょう。	肉にはたんぱく質という栄養素が含まれ、筋肉や髪の毛、爪など、私たちの体をつくるものになります。牛肉には、血をつくるものとなる鉄という栄養がたくさん含まれています。牛肉の肉じゃがを味わっていただきましょう。
23日 天皇誕生日 てんのうたんじょうび 2月3日 節分	24日 キャベツのゆかりあえ さわらのしほみそかけ むぎごはん さわにわん エネルギー 621kcal 塩分 2.3g	25日 (グリーンねぎ) こうやどうふのにもの とりのからあげ むぎごはん はくき ピヨンのこみそしる エネルギー 689kcal 塩分 2.3g	26日 (こまつな) オムレツ れんこんのサラダ むぎごはん チキンカレー エネルギー 710kcal 塩分 3.1g	27日 (こまつな) いそかあえ ぶたのくのあんからめ むぎごはん とうふとかまぼのすまじる エネルギー 600kcal 塩分 1.9g
給食の献立は、いろいろな食品を使った料理を取り入れ、栄養のバランスがよくなるようになっており、給食一食分の量が、食べてほしい量になっています。給食を参考にして、食事のとり方を考えられるといいですね。	白菜は寒さに強い野菜で、気温が下がり霜がつくくらい寒くなると、甘みが増し、おいしいになります。ビタミンが多く含まれているので、かずやインフルエンザが流行する今の冬の時期に、ぜひ食べて欲しい食べ物です。	給食のカレーは、肉を炒める時に、すりおろしたにんにくとしょうがと一緒に炒め、ケチャップやソース、りんごをすりおろしたもの、チャツネという野菜や果物から作られる調味料を加えています。	豚肉には、エネルギーを作るときに必要なビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1が足りないと、食べたごはんやパンから、体を動かすためのエネルギーが作りにくくなるので、体が疲れやすくなってしまいます。	

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪氣)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



※幼稚園は一部の献立が変わります。

9日(月)いかのねぎ塩焼き→幼未 さわらのねぎ塩焼き、りんご→幼 りんごゼリー

10日(火)キムチチャーハン→幼未 むぎごはん

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校中学年)

・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギー量の13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満

※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)

2月2日は「麺」の日

お麺はどこから作られているか知っていますか?

小麦粉から作られています。小麦粉に水を加えると、「グルテン」というガムのようなねばねばした成分が出てきます。そのグルテンから作られるのがお麺です。

神戸町の給食では、地場産物である小松菜をお麺に入れた焼き麺を使用しています。地場産物を使用した加工品を食べられるのは、地元ならではの特権です!

今日は19日に使用しています。

