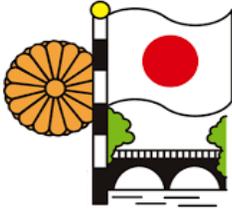




月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ナムル あげぎょうざ しょうゆラーメン	3 枝豆サラダ つくねとポテトのあげ煮 麦ごはん いわしつみれ汁	4 細寒天サラダ オムレツ デミソース 結旨豚 フランクのポトフ 黒パン	5 ごもくきんぴら アジのねぎみそ焼き 麦ごはん すまし汁	6 キャベツとコーンのサラダ 大豆とアーモンドのいり煮 結旨豚カレー (もち麦ごはん)
カリッと揚げたぎょうざは、前期課程2個、後期課程3個ずつです。	今日は節分です。鬼が嫌うと言われていたいわしを、つみれにしました。	細寒天は、岐阜県の上岡町という自然豊かな町で作られています。	アジは、「味がよい魚」ということから、名付けられたそうです。	結旨豚の入ったおいしいカレー。よくかんで味わって食べましょう。
9 野菜のごもく煮 おさつコロッケ あんかけうどん	10 切干大根のおひたし 結旨豚のみそ焼き 麦ごはん けんちん汁	11 建国記念の日 	12 いそかあえ わかさぎ天ぷら 麦ごはん にこみおでん	13 うま煮 シヤキシヤキ そぼろどん (もち麦ごはん) はつうまだんご汁
今日のコロッケは、さつまいもとじゃがいも、両方使用しています。	切干大根は、岐阜県の高原で育った大根から作られています。		少し苦味のあるわかさぎは、前期課程2本、後期課程3本ずつです。	はつうまだんごは、白川村の民家園で作っていただきました。
16 ブロッコリーソテー ゼリー あえ ソフトめん ミートソース	17 野菜のごまドレ 合掌豆腐の肉みそかけ 麦ごはん さわにわん	18 海藻サラダ ミートボール コーンシチュー 米粉パン	19 かおりあえ ちくわと高野豆腐のあげ煮 麦ごはん 豚汁	20 オレンジ バンサンスー チャーハン 中華スープ
給食のゼリーには、お腹をきれいにする働きがある食物繊維がたっぷり。	肉みそのみそは、大豆から白川村で育てた、ここにしかないみそです。	ミートボールは、前期課程3個、後期課程4こずつです。	高野豆腐は、甘からいたれがよくしみこんでいて、ごはんにぴったり！	オレンジには、カゼを予防する栄養が、たっぷり含まれています。
23 天皇誕生日 	24 ごま酢あえ とり肉のカレー焼き 麦ごはん みそけんちん汁	25 ひじきのいため煮 キャベツメンチカツ 麦ごはん 大根とにんじんのスープ煮	26 おひたし ししゃものあげびたし 麦ごはん じゃがいもそばろ煮	27 プリン シヤキシヤキサラダ 結旨豚どん (もち麦ごはん) 山菜のみそ汁
	今日のとり肉は、カレー味。いつもよりごはんが進みそうですね。	メンチカツの衣は、大豆です。カリッと食感に仕上がります。	ししゃもは、頭からしっぽまで栄養たっぷり。全部食べましょう。	今日のデザートは、白川村の「プリンの家」で作っていただきました。

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。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目標としています。

※物資の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材

- ・ブロッコリー
- ・白菜
- ・ねぎ
- ・大根
- ・小松菜
- ・わかさぎ

2月3日は節分です

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、豆をまいて悪いものを追い出す日。季節の分け目には、悪いもの(邪気)が現れやすいとされていて、その「悪いもの」の象徴が「鬼」なのだそうです。

最近では、恵方巻を食べる地域も多いですね。節分の夜の夜に、その年の恵方(今年は南南東)を向いて、願い事を思いながら、一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われています。



日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	しょうゆラーメン・あげぎょうざ・ナムル・牛乳	604	24.8	19.1	2.3
3	火	麦ご飯・つくねとポテトのあげ煮・枝豆サラダ・いわしつみれ汁・牛乳	627	25.9	22.8	2.0
4	水	黒パン・オムレツデミソース・細寒天サラダ・結旨豚フランクのポトフ・牛乳	554	22.6	20.1	2.2
5	木	麦ご飯・アジのねぎみそ焼き・ごもくきんぴら・すまし汁・牛乳	562	27.8	15.3	2.2
6	金	結旨豚カレー・大豆とアーモンドのいり煮・キャベツとコーンのサラダ・牛乳	614	22.9	18.8	1.2
9	月	あんかけうどん・おさつコロケ・野菜のごもく煮・牛乳	592	24.1	17.1	2.1
10	火	麦ご飯・結旨豚のみそ焼き・切干大根のおひたし・けんちん汁・牛乳	635	29.4	24.4	2.4
12	木	麦ご飯・わかさぎ天ぷら・いそかあえ・にこみおでん・牛乳	535	21.5	15.7	1.6
13	金	シャキシャキそばろどん・うま煮・はつうまだんご汁・牛乳	573	21.3	14.6	1.9
16	月	ソフトめん・ミートソース・ブロッコリーソテー・ゼリーあえ・牛乳	645	24.3	16.9	1.6
17	火	麦ご飯・合掌豆腐の肉みそかけ・野菜のごまドレ・さわにわん・牛乳	567	22.6	18.4	1.9
18	水	米粉パン・ミートボール・海藻サラダ・コーンシチュー・牛乳	629	25.9	23.9	2.4
19	木	麦ご飯・ちくわと高野豆腐のあげ煮・かおりあえ・豚汁・牛乳	575	22.7	15.8	2.3
20	金	チャーハン・バンサンスー・中華スープ・オレンジ・牛乳	566	22.8	18.6	1.9
24	火	麦ご飯・とり肉のカレー焼き・ごま酢あえ・みそけんちん汁・牛乳	594	27.6	22.6	1.8
25	水	麦ご飯・キャベツメンチカツ・ひじきのいため煮・大根とにんじんのスープ煮・牛乳	586	21.2	21.1	1.6
26	木	麦ご飯・じゃがいものそばろ煮・ししゃものあげびたし・おひたし・牛乳	581	23.6	16.0	2.2
27	金	結旨豚どん・シャキシャキサラダ・山菜のみそ汁・プリン・牛乳	712	34.4	25.9	2.6

せつぶん

節分 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 レベル★★★
「節分」とは、どんな日のことをいいますか？
① 鬼がたくさん来る日 ② 豆が収穫できる日
③ 季節が変わる日

Q2 レベル★
おにを追いはらうために使う大豆、若いうちに収穫したものはどれでしょう？
① いんげん ② 枝豆 ③ 落花生

Q3 レベル★
栄養たっぷりの大豆はいろいろな食品に加工されますが、次のうち大豆が入っていないものはどれでしょう？
① しょうゆ ② はんぺん ③ とうふ

Q4 レベル★★★
臭いで鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚はどれでしょう？
① タイ ② イワシ ③ サンマ

Q5 レベル★★
節分に食べる「恵方巻き」の「恵方」とは、どういう意味でしょう？
① 縁起の良い方向 ② 天気の良い方向 ③ 鬼が来る方向

~献立紹介~
シャキシャキそばろどん

【材料・4人分】

- ひき肉 120g
- たまねぎ 100g
- にんじん 50g
- 切干大根 15g
- 油 小さじ0.5
- うすくちしょうゆ 大さじ0.5
- こいくちしょうゆ 大さじ0.5
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 料理酒 小さじ1
- 一味 少々

【作り方】

- 切干大根は水でもどし、2cm程度の長さに切る。にんじんは千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- しょうゆ、砂糖、みりんをあわせておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉と料理酒、にんじん、玉ねぎ、切干大根の順に炒める。
- ②で合わせた調味料を加え、軽く煮つめる。
- 好みで一味をふる。
- ごはんに盛り付けて完成。

※ひき肉は、あっさり仕上げたい場合はとり肉を、こってり仕上げたい場合は豚肉や牛肉を使用してください。

← 答えは前期(ぜんき)ランチルームにあります