



令和5年度

2月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<p>令和5年度 海津市の食育テーマ</p> <p>1品プラスして バランスのよい 食事を</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <p>○しゅんぎく ○はくさい ○キャベツ ○なばな ○ブロッコリー ○かぶ ○カリフラワー ○わかさぎ ○にんじん ○ほっけ ○ごぼう ○はたはた ○れんこん</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>○海津市産 ・きゅうり・トマト・しいたけ ・油揚げ・米・なばな ・南濃みかんジャム</p> <p>○にしみの産 ・小松菜・もやし・ほうれん草 ・チンゲン菜・だいこん</p>	<p>1 海津食材の日</p> <p>塩昆布あえ 白身魚の南濃みかんソース 麦ごはん けんちんじる</p>	<p>2 節分の献立</p> <p>こんにやく入りキャベツサラダ いわしのうめに ソフトめん 大豆入り肉みそソース</p>
<p>5</p> <p>青菜のごまあえ ぶた肉のおろしかけ 麦ごはん かぶのみそじる</p>	<p>6</p> <p>ブルコギどんの具 ちくわの韓国風磯辺あげ(2・2) 麦ごはん 白菜と春雨のスープ</p>	<p>7</p> <p>キャベツソテー 白身魚のカレーあげ 米粉パン クラムチャウダー</p>	<p>8</p> <p>きんぴらごぼう さけのみそ焼き きんぎょめし ふのすまじる</p>	<p>9</p> <p>根菜サラダ 豆腐ハンバーグ 麦ごはん(委託) トマトチキンカレー</p>
<p>業者配送</p> <p>◇ 14日(水) お楽しみデザート ◇ 16日(金) ピタパン</p>	<p>13</p> <p>赤しそあえ カリカリチキンのねぎソース はくはん 豆腐のすまじる</p>	<p>14 お楽しみデザート</p> <p>カラフルポテトソテー ハンバーグのデミグラスソース 黒パン キャベツスープ</p>	<p>15</p> <p>五目豆 さばの竜田あげ 麦ごはん 根菜みそじる</p>	<p>16</p> <p>ごぼうサラダ ツナオムレツ ピタパン チリコンカン</p>
<p>19 食育の日</p> <p>西美濃野菜のあえもの 厚あげの肉みそかけ 麦ごはん 糸かまぼこのすまじる</p>	<p>20</p> <p>じゃがいもの きんぴら 白身魚のあんかけ はくはん ごまキムチじる</p>	<p>21</p> <p>フルーツジュレ 野菜入りコロッケ 小型パン 塩焼きそば</p>	<p>22</p> <p>高野豆腐の卵とじ さわらのみそかけ 麦ごはん さわにわん</p>	<p>○節分の行事食○</p> <p>節分の行事食には、災いを避け、福を呼びこむ願いがこめられています。</p> <p>■いり豆 ■イワシ ■恵方巻き</p>
<p>26</p> <p>チンゲンサイのナムル ショウロンポー(2・2) 麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>27 ご当地メニュー 栃木県の料理</p> <p>しもつかれ ソース いもフライ はくはん ばとうじる</p>	<p>28</p> <p>ブロッコリーのソテー 照り焼きチキン 丸パン トマトポテトスープ</p>	<p>29</p> <p>ひじきのいために 小魚のフリッター(3・4) 麦ごはん とんじる</p>	<p>大豆が活躍のもの!</p>

あなたの「腸」は健康ですか?

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	---

作ってみませんか かいつちの給食レシピ ～白身魚の南濃みかんソース～

【材料】(4人分)

- ホキ角切り 200g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- 南濃みかんジャム 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- 水 小さじ1

【作り方】

- ホキ(アジやタラなどお好みの白身魚でも可)は2cmの角切りにする。
- ホキに塩・こしょう・酒を振りかけ片栗粉をまぶして、油でカラリと揚げる。
- 鍋に、南濃みかんジャム・調味料・水を入れて煮立たせる。
- 揚げたホキに③の南濃みかんソースをからめる。

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)