



令和6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
3 節分の献立 牛乳 青菜のおひたし いわしの かば焼き風 大豆ごはん かぶのすましじる エネルギー 小 625 kcal 中 731 kcal	4 ちくわのいそべあげ (2. 3) 豆腐とわかめの みそじる ぶたどんの具 麦ごはん エネルギー 小 644 kcal 中 837 kcal	5 ほうれん草の ソテー とり肉の はちみつロースト 米粉パン コーンポタージュ エネルギー 小 588 kcal 中 725 kcal	6 岐阜みかんゼリー 五目きんぴら さけの西京焼き はくはん みぞれじる エネルギー 小 621 kcal 中 729 kcal	7 さつまいもと キャベツのサラダ れんこんのチップス 麦ごはん トマトチキンカレー エネルギー 小 647 kcal 中 826 kcal
10 里いもと 大根のにつけ 白身魚の あんからめ はくはん ごまキムチじる エネルギー 小 618 kcal 中 741 kcal	11 建国記念の日 エネルギー 小 650 kcal 中 829 kcal	12 カラフルポテト ハンバーグの トマトソース 黒パン キャベツスープ エネルギー 小 578 kcal 中 697 kcal	13 おかからのいりに さばの竜田あげ 麦ごはん 根菜みそじる エネルギー 小 650 kcal 中 829 kcal	14 菜花のナッツあえ オムレツ ソフトめん ツナトマトソース エネルギー 小 710 kcal 中 895 kcal
17 西美濃野菜の あえもの 厚あげの 肉みそがけ 麦ごはん 糸かまぼこの すましじる エネルギー 小 579 kcal 中 719 kcal	18 根菜サラダ あげどりのレモンに コーンピラフ ポテトスープ エネルギー 小 650 kcal 中 780 kcal	19 食育の日 フルーツミックス 円空里いもコロッケ 小型パン 焼きそば エネルギー 小 650 kcal 中 836 kcal	20 野菜のナムル 焼きぎょうざ (2. 3) 麦ごはん 麻婆豆腐 エネルギー 小 648 kcal 中 846 kcal	21 ひじきとツナの カレーあげ (2. 2) 麦ごはん(委託) 具だくさんみそじる エネルギー 小 674 kcal 中 822 kcal
業者配送 ◇6日(木) 岐阜みかんゼリー	25 カラフルあえ 白身魚の みそがらめ 麦ごはん のっぺいじる エネルギー 小 598 kcal 中 745 kcal	26 ソース キャベツのソテー ささみフライ 根菜のポトフ 野菜たっぷりメニュー コッペパン エネルギー 小 590 kcal 中 727 kcal	27 切り干し大根の いために 厚焼き卵 厚あげと白菜の みそじる わかめごはん エネルギー 小 582 kcal 中 716 kcal	28 じゃがいもの きんぴら 大豆と小魚の あげがらめ うどん カレーなんぼん エネルギー 小 640 kcal 中 809 kcal

令和6年度
海津市の食育テーマ
いっしょに
野菜をたべよう

今月の旬の食べもの

- キャベツ
- ブロッコリー
- にんじん
- はくさい
- なばな
- かぶ
- れんこん
- ごぼう
- 大根

今月の地場産物

- 海津市産
 - ・きゅうり
 - ・トマト
 - ・油揚げ
 - ・なばな
 - ・米
- にしみの産
 - ・小松菜
 - ・チンゲン菜
 - ・もやし
 - ・大豆もやし
 - ・大根
 - ・グリーンねぎ

家庭でも・給食でも・野菜を食べよう

野菜たっぷりメニューは
このマークが目印！



海津市の
ホームページから、
給食で作っている
様子を見ることが
できるよ！



2月のお話

感染症に負けない！元気な体を作ろう！

風邪やインフルエンザなど感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。もし感染症になったら、エネルギーと水分がとれて消化の良い、体を温めてくれる料理をとるようにしましょう。

風邪のときの食事



おすすめの食材



感染症を
予防する
ために...



作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～根菜のポトフ 26日の給食から～



< 材料 > (4人分)

- ・フランクフルト 1/2本
または ウィナー 2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・大根 60g
- ・れんこん 40g
- ・じゃがいも 1/2個
- ・むき枝豆 25g
- ・洋風だしのもと(コンソメ) 小さじ1と1/2
- ・塩・こしょう 少々

< 作り方 >

- ①フランクフルトは1センチの輪切りにする。たまねぎ、にんじん、大根、れんこん、じゃがいもは1.5cmの角切りにする。
- ②鍋に水600mlを入れて火にかけ、洋風だしのもとを入れて沸騰させる。
- ③フランクフルト、たまねぎ、にんじん、れんこんを鍋に入れ煮る。れんこんに火が通ったら大根、じゃがいもを入れてさらに煮る。
- ④野菜に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、むき枝豆を加える。

※学校給食に使わ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。)