

月	火	水	木	金
<b>2</b> 海津食材の日 きゅうりともやしの昆布あえ 肉だんごの南濃みかんソース 麦ごはん トマトとさといものみそしる エネルギー 小 557 kcal 中 712 kcal	<b>3</b> 節分の献立 節分豆 三色あえ いわしのかば焼き風 赤しごはん みぞれじる エネルギー 小 603 kcal 中 773 kcal	<b>4</b> じゃがいものトマトに 白身魚のりんごソース 黒パン コーンスープ エネルギー 小 652 kcal 中 814 kcal	<b>5</b> ひじきのいために みぞれハンバーグ 麦ごはん 白菜ときのこのみそしる エネルギー 小 551 kcal 中 726 kcal	<b>6</b> オリンピック応援献立 ミートライス パターテ・アルフォルノ 麦ごはん ミネストラ エネルギー 小 630 kcal 中 805 kcal
<b>9</b> 大根とツナのにも とり肉のカレーあげ 麦ごはん さつまいものみそしる エネルギー 小 692 kcal 中 883 kcal	<b>10</b> ぶた井の具 あつあげのねぎみそたれ(2.3) 麦ごはん 五目じる エネルギー 小 560 kcal 中 731 kcal		<b>12</b> 肉じゃが さげの甘酢だれ 麦ごはん 大根のみそしる エネルギー 小 576 kcal 中 741 kcal	<b>13</b> ごぼうサラダ かぼちゃコロッケ ソフトめん ミートソース エネルギー 小 780 kcal 中 990 kcal
<b>16</b> 海藻サラダ 大豆と小魚のあげがらめ 麦ごはん ポークカレー エネルギー 小 690 kcal 中 883 kcal	<b>17</b> 切り干し大根のそばろに つくね団子のねぎだれ 麦ごはん 豆腐とわかめのみそしる エネルギー 小 589 kcal 中 756 kcal	<b>18</b> 小松菜ともやしのソテー オムレツ 米粉パン 冬野菜シチュー エネルギー 小 565 kcal 中 698 kcal	<b>19</b> 食育の日 なばなときゅうりのごまあえ 白身魚のトマトあん 麦ごはん じゃがいもとしいたけのみそしる エネルギー 小 601 kcal 中 768 kcal	<b>20</b> ブルコギ井の具 さつまいもスティック 野菜たっぷりメニュー 麦ごはん(委託) 春雨スープ エネルギー 小 596 kcal 中 719 kcal
<b>令和7年度 海津市の食育テーマ</b> <b>いっしょに野菜をたべよう</b> 	<b>24</b> みそに たまご焼き 麦ごはん 白菜なべ エネルギー 小 634 kcal 中 806 kcal	<b>25</b> ごまドレッシング かぼちゃと豆のサラダ あげしゅうまい(2.3) 小型パン 焼きそば エネルギー 小 641 kcal 中 841 kcal	<b>26</b> ほうれんそうのおひたし さばのみそかけ 麦ごはん けんちんじる エネルギー 小 583 kcal 中 747 kcal	<b>27</b> じゃがいもの中華いため ごぼうと高野豆腐のあげがらめ 中華めん みそラーメン エネルギー 小 600 kcal 中 712 kcal

**今月の地場産物**

- 海津市産
  - ・トマト・きゅうり・こめ
  - ・しいたけ・南濃みかん
  - ・油あげ
- にしみの産
  - ・小松菜・もやし・大根

**今月の旬の食べもの**

- はくさい
- なばな
- だいこん
- にんじん
- ごぼう
- キャベツ
- ほうれん草
- ねぎ
- タラ
- メダイ
- みかん
- りんご

**作ってみませんか 野菜たっぷりメニュー ~ブルコギ井の具~**

【材料】(4人分)

- ・サラダ油 小さじ1
- ・豚こま肉 100g
- ・酒 小さじ1
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 2g
- ・たまねぎ 小1個
- ・にんじん 40g
- ・はくさい 葉3枚
- ・ねぎ 20g
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・鶏がらだし 小さじ1弱
- ・コチュジャン 小さじ1/3
- ・りんごピューレ 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ2
- ・ごはん 4人分

【作り方】

- ① にんにく、しょうがは、みじん切りに、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、白菜は5mm幅に、ねぎは、ななめにカットしておく。
- ② 熱したフライパンに、油、にんにく、しょうがを入れ、香りを出す。香りが出たら、酒を振った豚肉を炒める。たまねぎ、にんじんも加え、さらに炒める。にんじんに火が通ったら白菜も加える。
- ③ 調味料を加え、さらに炒める。水溶き片栗粉を溶き入れる。
- ④ ごはんの上に盛り付ける。

**感染症に負けない体をつくろう**

風邪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、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を身につけ、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。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

**風邪のときの食事**

- 手洗い・うがい
- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

うどん スープ 雑炊  
鍋料理 おがゆ

**1年の幸福を願う「節分」の行事**

**節分にまつわる食べ物**

**福豆**

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

2026年の恵方は「南南東」

**恵方巻き**

太巻きすし。その年の歳神様がいらすとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※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。)  
 ※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。

「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を紹介しています。

アクセスはこちら

