

# 令和6年2月 池田町大野町学校給食献立予定表



池田町大野町学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p><b>学校給食では地産地消をすすめています!</b></p> <p><b>【今月の岐阜県産の食材】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米・牛乳・小麦粉・豆腐・厚揚げ・こまつな・チンゲン菜</li> <li>・豚肉・もやし・なばな・ヨーグルト・キャベツ(揖斐郡)</li> <li>・大根(池田町他)・ねぎ(池田町他)・白菜(池田町他)</li> <li>・こんにやく(池田町)・豆みそ(池田町)・米みそ(池田町)</li> <li>・お茶(池田町)・大豆(池田町、大野町)</li> <li>・塩こうじ(大野町)・柿ジャム(大野町)</li> </ul> <p>*天候などにより、使用できない場合もあります。</p> <p>ローズちゃん・バーシーちゃん ちやちやまる</p>		<p><b>【今月の食育の日】...19日(月)</b></p> <p>塩こうじしょうゆラーメンの「塩こうじ」は大野町産、「キャベツ」は揖斐郡産、「ねぎ」は池田町農業婦人クラブさんが育ててくださったものを使用します。</p>		<p><b>1</b></p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ(和え物)</p> <p>錦糸玉子</p> <p>ワナンタスープ</p> <p>☆はくはん</p> <p>エ 589 kcal 塩 2.4 g</p>	<p><b>2</b></p> <p>行事食 節分</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのかば揚げ</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>節分豆(小中) (保☆きなこプリン)</p> <p>なばなのすまし汁</p> <p>エ 646 kcal 塩 2.9 g</p>
<p><b>5</b></p> <p>牛乳</p> <p>せんいちちゃん</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆ソフトめん</p> <p>中華あんかけ</p> <p>エ 681 kcal 塩 2.4 g</p>	<p><b>6</b></p> <p>牛乳</p> <p>揖斐川町メニュー</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>☆うずまきお茶パン</p> <p>和風ポトフ</p> <p>エ 580 kcal 塩 2.3 g</p>	<p><b>7</b></p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げのそぼろおろしあんかけ</p> <p>昆布和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>エ 586 kcal 塩 1.7 g</p>	<p><b>8</b></p> <p>牛乳</p> <p>カミカミ王子</p> <p>さばのねぎみそだれ</p> <p>こんにやくのおかか煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>のっぺい汁</p> <p>エ 716 kcal 塩 2.5 g</p>	<p><b>9</b></p> <p>牛乳</p> <p>揖東中学校リクエスト献立</p> <p>さけの塩こうじ焼き</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>☆お米のタルト</p> <p>豚汁</p> <p>エ 793 kcal 塩 2.3 g</p>	
<p><b>12 振替休日</b></p> <p><b>【給食センター交流メニュー】</b></p> <p>6日(火)・・・和風ポトフ</p> <p>20日(火)・・・野菜入りハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>揖斐川町・垂井町と給食のメニューを交流し、今月の給食にとり入れました。</p>		<p><b>13</b></p> <p>牛乳</p> <p>チキンナゲット(保小2、中3)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>☆青割れ小型コッペパン(保なし)</p> <p>焼きそば</p> <p>エ 640 kcal 塩 2.5 g</p>	<p><b>14</b></p> <p>牛乳</p> <p>ハート型コロツケ</p> <p>三色ごはんの具</p> <p>麦ごはん</p> <p>五目野菜汁</p> <p>エ 691 kcal 塩 2.7 g</p>	<p><b>15</b></p> <p>牛乳</p> <p>ホキのしょうゆマネズ焼き</p> <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>☆はくはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>エ 606 kcal 塩 2.2 g</p>	<p><b>16</b></p> <p>牛乳</p> <p>焼きウイナー(保小1、中2)</p> <p>こんにやくサラダ(かんきつドレッシング)</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>エ 665 kcal 塩 2.3 g</p>
<p><b>19 食育の日</b></p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもの甘酢あんかけ(保1、小中2)</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>☆ヨーグルト</p> <p>☆中華麺</p> <p>塩こうじしょうゆラーメンスープ</p> <p>エ 695 kcal 塩 3.2 g</p>	<p><b>20 垂井町メニュー</b></p> <p>牛乳</p> <p>野菜入りハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>☆バーガーパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>エ 579 kcal 塩 3.3 g</p>	<p><b>21 和食の日</b></p> <p>牛乳</p> <p>ねぎ入り厚焼き玉子</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>地みそのみそ汁</p> <p>エ 623 kcal 塩 2.3 g</p>	<p><b>22</b></p> <p>牛乳</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>五目豆</p> <p>麦ごはん</p> <p>糸かまぼこともずくのすまし汁</p> <p>エ 598 kcal 塩 2 g</p>	<p><b>23 天皇誕生日</b></p> <p>エ・・・エネルギー、塩・・・塩分</p>	
<p><b>26 大野中学校リクエスト献立</b></p> <p>牛乳</p> <p>ポークシューマイ(保小2、中3)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>☆いよかん</p> <p>キムチごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エ 623 kcal 塩 2.8 g</p>	<p><b>27 池田中学校リクエスト献立</b></p> <p>牛乳</p> <p>海藻サラダ(青じそドレッシング)</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>☆小型黒砂糖コッペパン(小3以上)</p> <p>クリームシチュー</p> <p>エ 624 kcal 塩 3.2 g</p>	<p><b>28</b></p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の香味揚げ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>五目かきたま汁</p> <p>エ 647 kcal 塩 1.9 g</p>	<p><b>29</b></p> <p>牛乳</p> <p>いかのかり香味焼き</p> <p>がんもの磯煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>エ 582 kcal 塩 2.7 g</p>	<p>※材料の入荷の都合により献立が変更になる場合もあります。</p> <p>※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」によって、県・市町村・JAグループの助成を受けています。</p> <p>※「☆」は学校、園へ業者が配送するデザート、委託米飯、パン、麺です。</p> <p><b>2月3日は 節分です!</b></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 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

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

### 腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう!

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

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

**<池田中>**

- ・私は給食がすごく大好きです。家のリビングの机に献立表をはさんで、毎朝見て喜んでいました。
- ・新型コロナウイルスの影響で話しながら食べることはできなかったけど、その分味わって食べることができました。家では、給食で出た料理を真似して作ってみました。
- ・きのこが苦手だったけど、友達が美味しそうに食べているのを見て、勇気をもって食べてみたら思ったより美味しかった。

**<大野中>**

- ・苦手なものが多かったけれど、中学3年生になるにつれて、少しずつ食べられるようになりました。
- ・ガリガリ君が出たことに感動しました。
- ・4時間目の体育や授業で疲れた後の給食が美味しかった。
- ・かぼちゃのみそ汁が苦手だったけど、給食で食べていくうちに食べられるようになりました。栄養満点の給食をありがとうございました。

**<揖東中>**

- ・中学3年生までの9年間で、苦手だった食べ物が好きになったり、食べられるようになってきました。そして、食べ物のバランスを考えて食事を楽しめるようになりました。
- ・今でも給食が毎日の一番の楽しみです。もう少しでお別れですが、いつか教師になり、もう一度給食が食べられる日を楽しみにしています。
- ・給食を食べることで、5・6時間目の授業を頑張れました。

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといって、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b></p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

### ～ 中学3年生のみなさんの給食の思い出 ～

**【リクエスト献立】**

- ・揖東中学校・・・9日
- ・大野中学校・・・26日
- ・池田中学校・・・27日

楽しみにしていてください!



Main menu table for February 1st to 16th. Columns include date, meal name, and detailed ingredient list with quantities. Rows are organized by meal type (e.g., 強化米入り精白米, ソフト麺, うずまきお茶パン).

Main menu table for February 19th to 29th. Columns include date, meal name, and detailed ingredient list with quantities. Rows are organized by meal type (e.g., 中華麺, バーガーパン, 強化米入り精白米).

※★印の食品原材料については、別紙「学校給食年間使用物資原材料配合表」(年度当初に対象者に配布済)に記載しています。
※【 】には、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)+準特定原材料21品目(いんげん・キウイフルーツのみ・大豆・カシューナッツ・バナナ・やまいも・ももりんご・さば・ごま・さいか・鶏肉・ゼラチン・豚肉・オレンジ・牛肉・あび・まつたけ・アーモンド)についてアレルギー表示をしています。
※揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
※ししやもやわかさぎなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
※コンタミネーションについては記載していません。給食に使用する材料について、ご不明な点がございましたら、池田町大野町学校給食センター(TEL35-5511)までご連絡ください。