

令和3年

# 2月のよていにいんにんたてひょう

今年<sup>ことし</sup>は節分<sup>せつぶん</sup>の白<sup>しろ</sup>が2月2日<sup>にち</sup>です!!  
これは124年ぶりのことだそうぞうです。

暦<sup>れき</sup>の上<sup>うへ</sup>では春<sup>はる</sup>になりますが、まだまだ寒い<sup>さむい</sup>ですね。  
毎日<sup>まいにち</sup>、3度の食<sup>け</sup>事を栄養<sup>えいよう</sup>のバランスよく食<sup>た</sup>べて、  
鬼<sup>おに</sup>(かぜ)を体<sup>からだ</sup>から追<sup>お</sup>い出し、福<sup>ふく</sup>(元氣)をよびこみましょう。

向陽中1年生が考えた☆☆鉄カルメニュー☆☆

○09日 鉄がほうふなほうれんそうのおかかあえ  
ほうれんそうは、かつおぶしといっしょに食べると鉄の吸収がアップします!  
○22日 鉄カルたっぷりそぼろ  
切り干し大根を、そぼろに入れました。ごはんといっしょに、もりもりたべてね。  
○25日 鉄カルサラダ  
ワカメにごまを加えた、鉄とカルシウムがたくさんとれるサラダです。

\* ○印は学校配送 \* 牛乳は毎日つきます。

月 1日	火 2日 節分献立	水 3日	木 4日	金 5日
ひじきのにつけ とりにくのレモンあえ むぎごはん ぶたじる 小711kcal 中901kcal	れんこんのゆかりあえ せつぶん まめ まるぼういわしのからあげ むぎごはん としこしのおかず 小621kcal 中777kcal	もやしときくらげのサラダ(パンパンジードレ) ミルクゼリー たらあまずあんかけ さといものちゅうかおこわ 小618kcal 中724kcal	ごぼうサラダ(かおりごまドレ) あつやきたまご むぎごはん すきやき 小694kcal 中875kcal	りんごゼリー きゃべつサラダ(やさしいっぱいドレ) ホットドッグまよ、つくってたべよう。 やきウインナー ケチャップ&マスタード きりめいり コッペパン ミネストローネ 小653kcal 中801kcal
8日	9日 鉄カルメニュー	10日	11日	12日
きんぴらごぼう りんご ポークピカタ むぎごはん すまじる 小656kcal 中836kcal	てつが ほうふな ほうれんそうのおかかあえ とりにくと ごぼうのあまから むぎごはん かきたまじる 小646kcal 中820kcal	チンゲンサイサラダ(パンパンジードレ) さつまいものあげがらめ カレーうどん 小674kcal 中851kcal	けんこきわん ひ 建国記念の日 ちびでんて ちびでんたい ちびづくりを!	チョコプリン にんじんのドレッシングサラダ サーモンのムニエル(レモンじる) くろパン ハヤシシチュー 小746kcal 中903kcal
15日	16日 やさいの日	17日	18日	19日 図書献立
きりぼしだいごんのはりはりづけ さばのみそかけ むぎごはん かきたまじる 小619kcal 中784kcal	れんこんチップス はるか だいこんとぶたにくのもの むぎごはん しろみそしる 小641kcal 中811kcal	ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) デコポン さけのなんばんず ごもくごはん 小632kcal 中750kcal	コーンサラダ(あおじそドレ) だいずのかりんとう カレーライス 小710kcal 中898kcal	チーズ ほうれんそうサラダ(やさしいっぱいドレ) パンにはさんでたべよう。 スラッピージョー まるパン コーンシチュー(きりめいり) 小736kcal 中895kcal
22日 鉄カルメニュー	23日	24日 上小6年生希望献立	25日 鉄カルメニュー	26日
てつカルたっぷりそぼろ れんこんのかおりあげ むぎごはん みたけみそみそしる 小652kcal 中829kcal	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 1890年(明治23年)誕生 350	シューアイス(まっちゃ) はるさめサラダ(パンパンジードレ) とりのからあげ(小2こ、中3こ) ラーメン 小704kcal 中852kcal	てつカルサラダ(あおじそドレ) あまごのからあげ むぎごはん にくみそおでん 小691kcal 中881kcal	まめめめサラダ(かおりごまドレ) みかん ヨーグルト ココアあげパン(小1こ、中2こ) ポトフ 小667kcal 中820kcal

やさいを食べて、かぜを予防<sup>よぼう</sup>しましょう。

1日350gのやさいを食<sup>た</sup>べましょう。  
350gは、両手<sup>りょうて</sup>に山盛り<sup>やまもり</sup>のやさいを3はい分<sup>ぶん</sup>です。



朝ごはん<sup>あさごはん</sup>に、やさいを食<sup>た</sup>べましょう!

御嵩町産<sup>ごたかまち</sup>の食<sup>け</sup>べ物<sup>ぶつ</sup>

だいこん・かぶ  
ほうれんそう  
にんじん  
だいず・みそ

去年<sup>こぞ</sup>育<sup>そだ</sup>った御嵩町<sup>ごたかまち</sup>産<sup>せい</sup>の大豆<sup>まめ</sup>が、  
新豆<sup>あたら</sup>しとして食<sup>た</sup>べごろになりました。  
味わ<sup>あじ</sup>わって食<sup>た</sup>べてください。

とよこんだて 図書献立(2月19日)

「ロバのシルベスターとまほうの小石」

ろばのシルベスターは、  
かわった小石<sup>こいし</sup>をあつめるのが  
大好き。ある日、赤くひかる  
すてきな石<sup>いし</sup>をみつけました。  
その石<sup>いし</sup>は、なんと!  
まほうの石<sup>いし</sup>だったのです!!  
給食<sup>じふく</sup>のスラッピージョーは、  
アメリカのサンドイッチの具<sup>ぐ</sup>。  
パンにはさんで食<sup>た</sup>べてね。



令和3年2月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

Main menu table with columns for dates from 1日(月) to 16日(火) and rows for various food items like 豚汁, こんぱく, だし, etc.

2月の加工食品・添加物 (February's processed foods and additives) table with columns for dates from 17日(水) to 26日(金) and rows for items like アルファ化米, カレーシチュー, etc.

<学校給食の産地表示について>
米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、長野、北海道、青森、秋田、長野、千葉、徳島、九州、オーストラリア、アメリカ等
食肉・・・岐阜、宮崎、徳島、オーストラリア等 魚介類・・・岐阜、北海道、静岡、長崎、東シナ海、ノルウェー、ペルー、ロシア、カナダ、等