



きゅうしよくこんだてひょう



給食目標：感謝して食べよう

山県市立
伊自良南小学校

月	火	水	木	金
1 ナムル ひだぎゅうのかんこくふうにくじゃが むぎごはん はるさめのスープ	2 節分 コールスローサラダ いわしのフライ しょくパン いちごジャム ひるかの牛乳	3 ブロッコリーのあえもの さばのみそに むぎごはん さわにわん ひるかの牛乳	4 だいこんサラダ いよかん あげパン かやくうどん ひるかの牛乳	5 ちゅうかサラダ やきぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐 ひるかの牛乳
8 いい歯の日 きりぼしだいこんのあえもの やきししゃも りんご ひじきごはん ふのすましじる ひるかの牛乳	9 もやしソテー ハムカツ こめこしょくパン ポテトスープ ひるかの牛乳	10 食育の日 ふくめに あゆのあまだれかけ むぎごはん だいこんのみそしる ひるかの牛乳	11 けんこくきねんのひ 学校給食における飛騨牛・県産水産物の活用推進の事業により、今月は1日の韓国風肉じやがの飛騨牛、10日の鮎の甘だれかけの鮎、12日の飛騨牛カレーライスの飛騨牛、19日のにじますの香味ソースのにじますを県より無償提供いただきます。感謝していただきますよう。	12 コーンキャベツ いちごヨーグルト ひだぎゅうカレーライス ふくじんづけ ひるかの牛乳
15 ゆかりあえ とりにくのレモンソースかけ むぎごはん いものこじる ひるかの牛乳	16 もやしサラダ さけのマヨネーズやき くろパン ミネストローネ ひるかの牛乳	17 生活習慣病予防献立 こまつなのびたし やきしゅうまい むぎごはん かんとくに ひるかの牛乳	18 かいそうサラダ ペイクドポテト ソフトめん ミートソース ひるかの牛乳	19 かおりあえ にじますのこうみソース むぎごはん とんじる ひるかの牛乳
22 おひたし てづくりたまごやき むぎごはん えのきのみそしる ひるかの牛乳	23 てんのうたんじょうび	24 こんぶあえ ぶたにくのあんからめ むぎごはん たぬきじる ひるかの牛乳	25 フルーツゼリー ちゅうかはん ワンタンスープ ひるかの牛乳	26 おかか とりにくのてりやき むぎごはん けんちんじる ひるかの牛乳

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

※食材の関係で変更する場合があります。

本のサポーター



野菜食べていますか？

みなさん、野菜は好きですか？

野菜にはビタミンやミネラル、食物せんいといった、体を作り、体調を整え、運動をするためにとても重要な栄養素が含まれています。野菜は大きく分けて「緑黄色野菜」（にんじん、かぼちゃ、ホウレン草などの色の濃い野菜）と「淡色野菜」（大根、キャベツ、きゅうりなどの色の薄い野菜）の2種類に分けられます。

特に緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンCのようなビタミン、鉄やカルシウムなどといったミネラルがたくさん含まれています。

◆ビタミンA：目・皮膚・粘膜の健康を保つ働き

◆ビタミンC：かぜの予防や体調を保つ働き

◆鉄：貧血の予防

◆カルシウム：骨や歯を強くする働き

◆食物せんい：腸の環境を整える



どれもみなさんの体には欠かせないものです。

野菜は1日350g～400g、そのうち120gは、緑黄色野菜でとることがすすめられています。

野菜は、火を通すことでかさが減り、簡単に食べられる量になります。スープやみそ汁、鍋料理、ゆで野菜のサラダ、野菜いためなど様々な調理の方法で、たくさん食べられるといいですね。