



# 【訂正版】きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：感謝して食べよう

山県市立  
伊自良南小学校

納品日の都合により、18日と25日の献立を変更して実施させていただきます。  
ご迷惑をおかけして申し訳ありません。よろしくお願いいたします。

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |
|--|---|---|--|--|
| 1<br>ナムル<br>ひだぎゅうのかんこくふうにくじゃが<br>むぎごはん<br>はるさめのスープ             | 2 節分<br>コールスローサラダ<br>いわしのフライ<br>しょくパン<br>いちごジャム | 3<br>ブロッコリーのあえもの<br>さばのみそに<br>むぎごはん<br>さわにわん          | 4<br>だいこんサラダ<br>いよかん<br>あげパン<br>かやくうどん   | 5<br>ちゅうかサラダ<br>やきぎょうざ<br>むぎごはん<br>マーボー豆腐          |
| 8 いい歯の日<br>きりぼしだいこんのあえもの<br>やきししゃも<br>りんご<br>ひじきごはん<br>ふのすましじる | 9<br>もやしのソテー<br>ハムカツ<br>こめこしょくパン<br>ポテトスープ      | 10 食育の日<br>ふくめに<br>あゆのあまだれかけ<br>むぎごはん<br>だいこんのみそしる    | 11 けんこくきねんの日<br>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日の韓国風肉じゃがの飛騨牛、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。 | 12<br>コーンキャベツ<br>いちごヨーグルト<br>ひだぎゅうカレーライス<br>ふくじんづけ |
| 15<br>ゆかりあえ<br>とりにくのレモンソースかけ<br>むぎごはん<br>いものこじる                | 16<br>もやしサラダ<br>さけのマヨネーズやき<br>くろパン<br>ミネストローネ   | 17 生活習慣病予防献立<br>こまつなのびたし<br>やきしゅうまい<br>むぎごはん<br>かんとくに | 18 [25日と入れ替え]<br>フルーツゼリー<br>ちゅうかはん<br>ワンタンスープ  | 19<br>かおりあえ<br>にじますのこみソース<br>むぎごはん<br>とんじる         |
| 22<br>おひたし<br>てづくりたまごやき<br>プチりんごゼリー<br>むぎごはん<br>えのきのみそしる       | 23<br>てんのうたんじょうび                                | 24<br>こんぶあえ<br>ぶたにくのあんからめ<br>むぎごはん<br>ためきじる           | 25 [18日と入れ替え]<br>かいそうサラダ<br>ペイクドポテト<br>ソフトめん<br>ミートソース   | 26<br>おかか<br>とりにくのてりやき<br>むぎごはん<br>けんちんじる          |

※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。

## 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まられています。

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。

