



# 2月給食だより



大垣市南部学校給食センターB

★使用予定食材については、裏面をご覧ください。

※印は業者配送		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	
<p><b>リクエスト献立</b></p> <p>リクエスト給食の献立の日にはこのマークがついています。</p>	<p>空容器、空袋は業者回収です</p> <p>1日(水) いちごヨーグルト(中) 3日(金) クロワッサン 14日(火) オレンジ 16日(木) 納豆 22日(水) いよかん</p> <p>24日の「救給カレー」の空き袋等は鶏肉の入っていた食缶に入れて、給食センターに返却してください。</p>	<p>※いちごヨーグルト(中)</p> <p>菜花のおかかあえ 大学芋</p> <p>一食うどん みそうどんの汁</p>	<p>節分豆</p> <p>福神漬けあえ いわしのかりかり揚げ(2.3量)</p> <p>ごはん みぞれ汁</p> <p><b>節分献立</b></p>	<p>ジャーマンポテト さけの香草焼き</p> <p>※クロワッサン 白菜スープ</p>	
	<p>6日 (月)</p> <p>もやしのおひたし 鶏肉とレバーのナッツがらめ</p> <p>麦ごはん かき玉汁</p>	<p>7日 (火)</p> <p>いかと里芋の煮物 豚肉の生姜焼き</p> <p>ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>8日 (水)</p> <p>シヤキシヤキサラダ 大豆と小魚のあめがらめ</p> <p>一食ソフト麺 カレーソース</p>	<p>9日 (木)</p> <p>五色あえ 鶏そぼろごはんの具</p> <p>麦ごはん 呉汁</p>	<p>10日 (金)</p> <p>ポテトサラダ ハンバーグのケチャップソース</p> <p>食パン コーンスープ</p>
	<p>13日 (月)</p> <p>海藻サラダ オムレツ</p> <p>麦ごはん 冬野菜カレー</p>	<p>14日 (火)</p> <p>※オレンジ</p> <p>金時豆の甘煮 焼きししゃも(2.2.3)</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>15日 (水)</p> <p>パンサンスー 春巻き</p> <p>一食中華麺 しょうゆラーメンスープ</p>	<p>16日 (木)</p> <p>※納豆</p> <p>昆布あえ わかさぎの南蛮漬け</p> <p>麦ごはん じゃがいもの白みそ汁</p>	<p>17日 (金)</p> <p>ポイルキャベツ メンチカツ</p> <p>ロールパン コーンポターージュ</p>
	<p>20日 (月)</p> <p>小松菜のごまあえ れんこんの天ぷら(1.1.2)</p> <p>菜の花ふりかけ</p> <p>ごはん 関東煮</p>	<p>21日 (火)</p> <p>きんぴらごぼう さばの塩焼き</p> <p>ごはん 鶏つみれ汁</p>	<p>22日 (水)</p> <p>※いよかん</p> <p>れんこんのごま酢あえ ちくわのいそべ揚げ(1.2.3)</p> <p>一食うどん しっぽうどんの汁</p>	<p>23日 (木)</p> <p>ゆかりあえ 豆まめつみれのみそがらめ</p> <p>麦ごはん 鶏すき</p>	<p>24日 (金)</p> <p>大根サラダ 鶏肉のはちみつフロースト</p> <p>救給カレー 小型ロールパン(中) 白いんげん豆のクリームスープ</p>
	<p>27日 (月)</p> <p>もやしのナムル ビビンバの具</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>28日 (火)</p> <p>里芋の肉じゃがが風 厚焼き玉子</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p>	<p>今月の岐阜県産の食材(使用予定)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○うどんの小麦粉</li> <li>○牛乳</li> <li>○大豆</li> <li>○ソフト麺、パンの小麦粉(50%)</li> <li>○生しいたけ</li> <li>○大根</li> <li>○チンゲンサイ</li> <li>○ほうれんそう</li> <li>○小松菜</li> <li>○はちみつ</li> </ul>		

## 食物繊維について知ろう

### ■食物繊維は腸の掃除屋さん■

腸を刺激して排便を促します。また、腸内に溜まった体によくないものを、便として排出してくれる効果もあります。食物繊維は、腸の健康にかかせないものです。しかし、近年は食生活の欧米化が進み、食物繊維の多い食べ物を食べる量が減ってきました。毎日の食事の中で、意識してとるようにしましょう。

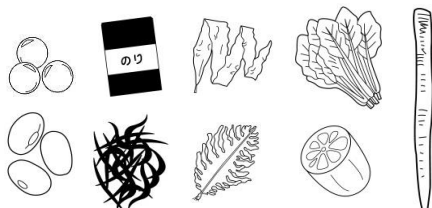
### ■食物繊維が不足すると・・・■

- ・便秘
- ・肌荒れ
- ・肥満



食物繊維が多い食べ物は・・・

### 豆類、海藻類、野菜類



豆類や海藻類は和食の煮物やあえ物によく合います。食物繊維の多い野菜類はかみこたえのあるものが多いので、よくかんで食べましょう。

## 節分

2月の「立春」の前日を季節の節目という意味を込めて「節分」といいます。昔から季節の変わり目には悪いものである鬼(病気や災い)がやってくると思われていました。そこで玄関にいわしの頭とひいらぎの葉を飾り、豆まきをすることで、1年の健康を願います。

### ●いわしひいらぎ●

いわしを焼いた時の煙と臭いで鬼を追い出し、とがったひいらぎの葉で、鬼を寄せ付けないようにする魔よけのために飾られます。

### ●豆まき●

「鬼は外、福は内」という掛け声とともに大豆をまき、悪いものをはらって良いものを招き入れるという意味があります。

