

2月 予定こんだて表

※この献立表は由布市の基本献立です。
 ※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
中学3年生 リクエストメニュー ◇1日(水)きな粉揚げパン ◇9日(木)トリニータ丼 お楽しみに♪♪	毎日、牛乳はあります。 主にからだをつくる 主にエネルギーになる 主にからだの調子を整える	1 ◇中3リクエストメニュー きな粉揚げパン ベーコンと茎わかめのスープ ごぼうとナッツのサラダ	2 節分メニュー ごはん 金時豆入り野菜のみそ煮 いわしの生姜煮	3 YU~FU給食 ごはん チリコンカン もやしのかぼす和え ソファール
6 ごはん 水餃子のスープ 鮭のみそマヨ焼き	7 YU~FU給食 ごはん ハヤシライス チーズサラダ	8 ミルクパン 野菜のスープ煮 ハンバーグのトマトソース	9 とよっこ給食 ◇中3リクエストメニュー ごはん 大根と里芋のみそ汁 トリニータ丼	10 ごはん かきたま汁 ホイコーロー
13 ごはん 大根と昆布のスープ パンパンジーサラダ アセロラゼリー	14 YU~FU給食 ごはん 牛すき焼き 磯和え	15 黒糖パン 海鮮トマトスープ たっぷり野菜のごまドレ和え	16 YU~FU給食 ごはん 根菜のキムチみそ汁 さばフライ クッキングタレ	17 ゆかりごはん 五目うどん れんこん入り厚焼き卵
20 ごはん けんちん汁 豚のしょうが焼き	21 YU~FU給食 ごはん がめ煮 ごまじゃこサラダ	22 米粉パン 長ねぎのスープ 鶏の照り焼き	23 天皇誕生日	24 ごはん もずくの中華スープ チャプチェ
27 ごはん かしわ汁 あじのごまだれ焼き	28 YU~FU給食 ごはん ポークカレー コールスローサラダ	由布市の食材 お米 葉ねぎ 白ねぎ パプリカ ニラ 大根 キャベツ しいたけ		

からだ ほね は じょうぶな体をつくらう(骨・歯)

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切です。特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。

成長期にカルシウムをたくさんとって骨の貯金をしよう!

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。その中でも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので効率よくカルシウムがとれます。



体内でのカルシウムの吸収率を高めるためには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚(イワシ、サンマ、サケ)きのこ(キクラゲ、シイタケ)などがあります。また、ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。



せつぶん 一節分一

本来、節分とは季節の節目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをいい、年に4回あります。ところが、旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大事な日でした。そこで、立春の前日の節分が重要視され、節分といえばこの日を指すようになったといわれています。昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられており、さまざまな邪気払いの行事が行われてきました。



ことし 今年の方角は「南南東」

