



# 2月 給食だより



令和7年2月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 なばなのごま和え にしんの竜田揚げ 大豆入り五目ごはん ゆばのすまし汁	4 ブロッコリーのソテー きのこ揚げパン ミートボールシチュウ	5 れんこんのきんぴら 鶏肉の香味焼き むぎごはん 大根のみそ汁	6 キャベツのサラダ 野菜たっぷりこんだて 根菜チップス ソフトめん ミートソース	7 海そうサラダ 青じそドレッシング オムレツ むぎごはん ポークカレー
10 いろいろサラダ 焼きハンバーグおろしソースかけ むぎごはん 豚汁	11 建国記念の日 2月6日(木)は野菜たっぷり献立 6日(木)の献立は7種類一人分199g(小学校中学年量)の野菜を使用しています。 1日350gの野菜を食べよう!	12 切り干し大根の炒め煮 いかのしょうが焼き むぎごはん じゃがいもの白みそ汁	13 チンゲンサイのごま和え 揚げギョウザ(小2中3) 一食中華めん しょうゆラーメンのスープ	14 ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット(小2中3) むぎごはん 関東煮
17 韓国風肉じゃが もち米付き肉だんご(2) むぎごはん わかめスープ	18 ごぼうのサラダ さけのガーリックマヨネーズ焼き 米粉食パン コーンポタージュスープ いちごミックスジャム	19 豚ばら大根 さわらのいびみそ焼き むぎごはん なばなごすまし汁	20 小松菜の磯和え 豚肉のあんからめ むぎごはん 玉ふのすまし汁	21 ほうれん草とキャベツのごま和え 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん さといものみそ汁
24 天皇誕生日 振替休日 輪之内中学校1年生が家庭科の授業で地場産物を使った給食のこんだてを考えました。5日(水)10日(月)12日(水)26日(水)に登場します。	25 フルーツあんぱん フランクフルト 小型パン 焼きそば	26 もやしのナムル 春巻き キムタクごはん 中華風コーンたまごスープ	27 大根のゆかり和え 厚揚げの肉みそかけ むぎごはん 白菜なべ	28 即席づけ 歯ッピーこんだて 野菜コロケ かみかみ大豆 むぎごはん 豚丼の具

☆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グループから一部助成を受けています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

**今月の岐阜県産予定の食べ物**  
米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 干しいたけ 切り干し大根 小松菜 もやし ほうれん草 こんにやく いびみそ

**28日は「歯ッピーこんだて」**  
よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、28日(金)です。ゆで野菜につぼ漬けが入った和え物と根菜と豚肉の豚丼、かみかみ大豆です。

**毎月19日は、食育の日**  
～岐阜県産の食材を多く取り入れます～  
今月19日(水)は、岐阜県の恵みをいただきます。さわらを揖斐郡揖斐川町で作ったみそで下味をつけ、焼きます。

輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページです。  
アクセスはこちら  
2月中旬に揚げパンを作る給食センターの様子をのぞいてほしい通信にアップします!

## 集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



**おすすめの食材**

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

**果物** **主食** **牛乳・乳製品** **主菜** **副菜**  
(汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう!

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

**Let's Cooking!**

今月のレシピは、「韓国風肉じゃが」です。(令和7年2月17日(月)献立より)  
韓国の代表的な調味料「コチジャン」を使った肉じゃがです。甘い味付けでごはんがすすみます。

**〇材料(約4人分)**  
牛もも肉 100g  
じゃがいも 中2個  
にんじん 1/4本  
玉ねぎ 1/2個  
にんにく 1かけ  
にら 30g  
花かつお 3g  
コチジャン 小さじ1  
酒 小さじ2  
砂糖 大さじ1  
濃口しょうゆ 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
炒め油 小さじ2

**〇作り方**  
① にんにくは、みじん切り。牛もも肉は2cm幅に切る。たまねぎは、1cm幅のくし形。にんじんはちょう切り。じゃがいもは、一口大に切って、水にさらしておく。にらは、2cmの長さで切っておく。  
② 鍋ににんにく、油を入れ、にんにくがこげないように弱火で炒め、にんにくの香りがしてきたら、牛肉と酒、コチジャンを加え、さらに炒める。  
③ 牛肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、水を加え、全体に油がまわったら、150ccほどの水、砂糖、こいくちしょうゆを加えて、落とし火にして、中火で煮る。(こげないように火加減、水分調整します)  
④ じゃがいもなどに火が通ったことを確認したら、にら、ごま油を加え、さっと混ぜ合わせ、仕上げにかつお節を振り入れ、混ぜる。

※おいしく仕上げるコツは、出来上がりのときに牛肉のうまみたっぷりの煮汁を残すように煮ます。そこへかつお節を加えることで、かつお節が煮汁を吸って、ちょうど良い仕上がりになります。