



# 2月 給食だより



令和8年2月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 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	3 フルーツあんにん 焼きフランクフルト 小型パン	4 カレーきんぴら 鶏肉の香味焼き むぎごはん	5 こまつなのおかか和え さわらの野菜あんかけ むぎごはん	6 ピーンズサラダ ミニハンバーグ むぎごはん
9 ブロッコリーのしょうがじょうゆ和え ぶりのみりん焼き むぎごはん	10 こんにゃくのおかか煮 さばの塩焼き むぎごはん	11 建国記念の日	12 チンゲンサイの梅じそ和え 大豆と小魚の揚げ煮 一食うどん	13 切り干し大根の炒め煮 いかのねぎ塩焼き むぎごはん
16 ブロッコリーのツナ和え チキン南蛮(2) 一食ノンエッグタルタルソース むぎごはん	17 ごぼうのサラダ ホキのガーリックマヨネーズ焼き 米粉食パン ABCスープ じゃがいものみそ汁	18 チンジャオロース 揚げギョウザ(小2中3) むぎごはん 春雨スープ	19 豚バラ大根 さけのいびみそ焼き むぎごはん	20 キャベツの磯和え 豚肉のあんからめ むぎごはん
23 天皇誕生日	24 キャベツとコーンのソテー きなこ揚げパン ミートボールシチュー	25 豆もやしのナムル ポークシューまい(小2中3) キムたくごはん コーンたまごスープ	26 こんにゃくサラダ 根菜チップス ソフトめん	27 即席づけ 厚焼きたまご むぎごはん

★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うけています。

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お召しもらいたい、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 干ししいたけ  
切り干し大根 小松菜 もやし 白菜 大根 ほうれん草  
チンゲンサイ なばな こんにゃく いびみそ



18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、18日(水)です。チンジャオロースの豚肉やカリッと揚げたギョウザ、デザートのりんごなどです。

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(木)は、岐阜県の恵みをいただきます。さけを揖斐郡揖斐川町で作ったみそで下味をつけ、焼きます。だいこん、なばなも岐阜県産です。

輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページでも給食より見ることができます。



## 花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりと体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



2月は「省エネルギー月間」です!

## 環境に優しい食生活を目指してみませんか?

買い物	家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。	旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。	すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。
保存	冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。	熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れること。	消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切ること。
整頓!	おいしく食べることができる期限	過ぎたら食べないほうがよい期限	生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

