



# 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  ゆばのすまし汁 	3 フルーツあんじん  焼きフランクフルト  小型パン  焼きそば 	4 カレーきんぴら  鶏肉の香味焼き  むぎごはん  大根のみそ汁  いちごゼリー 	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  玉ねぎのみそ汁 	6 ビーンズサラダ  ミニハンバーグ  むぎごはん  ポークカレー 
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  関東煮 	10 こんにゃくのおかか煮  さばの塩焼き  むぎごはん  キャベツのみそ汁 	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  肉うどんの汁 	13 切り干し大根の炒め煮  いかのねぎ塩焼き  むぎごはん  豚汁 
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  じゃがいものみそ汁 	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  キャラメルクリーム 	18 チンジャオロース  歯ッピーこんだて  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  なばなのごま和え 	20 キャベツの磯和え  みかんゼリー  豚肉のあんからめ  むぎごはん  五目野菜汁 
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  ソーダフロート風ゼリー  ポークシューマイ(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  一食かんきつドレッシング  根菜チップス  ソフトめん  ミートソース 	27 即席づけ  厚焼きたまご  むぎごはん  野菜たっぷり  豚みそ丼の具 

☆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 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、デザートのリんごなどです。

## 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、岐阜県の恵みをお楽しみください。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だよりを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して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場合があります。違和感があつ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？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



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。



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。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



ガスのはきは、鍋底からはみ出さないようにする。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。