



日 曜	こんだて	おもな食品	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	はちみつパン	はちみつパン	598	23.4
	白身魚の ラビゴットソースかけ	メルルーサ 米サラダ油 でん粉 薄力粉 なたね油 トマト にんじん たまねぎ セロリ 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢		
	ポテトスープ	生クリーム ジャがいも 米 バター たまねぎ 自然塩 こしょう 粉パセリ		
2 水	りんごジュース	りんごジュース	540	20.2
	たらこスパゲッティー	たらこ イカ 生クリーム 刻みのり スパゲティ バター たまねぎ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
	パリパリサラダ	ワンタン なたね油 米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり だいこん にんじん 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
3 木	福豆ごはん	ひじき とり肉 だいす 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん 清酒 みりん しょうゆ	614	24.7
	いわしナゲット	いわし 鶏卵 みそ でん粉 なたね油 にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが 清酒		
	大根のみそ汁	あぶらあげ わかめ はくさい だいこん ねぎ みそ 清酒		
4 金	中華風炊き込みごはん	ぶた肉 えび 米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 食塩 みりん しょうゆ	570	25.5
	じゃがもちスープ	ぶた肉 ジャがいも でん粉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな 清酒 食塩 みりん しょうゆ		
7 月	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	564	26
	厚揚げ入り回鍋肉	なまあげ ぶた肉 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン 清酒 トウバンジャン てんめんジャン 食塩 しょうゆ		
	中華風卵スープ	わかめ とり肉 鶏卵 ごま ごま油 たまねぎ キャベツ にんじん 清酒 食塩 しょうゆ こしょう		
8 火	ちゃんこうどん	ぶた肉 あぶらあげ みそ 冷凍うどん にんじん だいこん 干しいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう 清酒 みりん 食塩 しょうゆ	593	27.9
	シューマイ	とり肉 たまねぎ しょうが 干しいたけ しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 ごま油 食塩 こしょう しょうゆ 清酒		
	ごま和え	にんじん ほうれんそう もやし さとう ごま しょうゆ 清酒		
9 水	コーヒーミルク	コーヒーミルク	671	21.7
	はちみつ レモントースト	食パン はちみつ グラニュー糖 マーガリン レモン汁		
	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳 生クリーム ジャがいも 米サラダ油 薄力粉 バター にんじん たまねぎ 粉パセリ ぶどう酒 食塩 こしょう		
	フレンチサラダ	にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン 米サラダ油 三温糖 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
10 木	きんぴらごはん	あぶらあげ 米 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ	593	25.4
	白身魚のフライ	メルルーサ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 食塩 こしょう 中濃ソース		
	磯の香和え	刻みのり にんじん こまつな もやし 清酒 みりん しょうゆ		
	いちご	いちご		
14 月	トマトクリーム スパゲッティー	ベーコン とり肉 チーズ 生クリーム スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ ほうれんそう 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ	653	27.5
	グリーンサラダ	米サラダ油 キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード		
	ガトーショコラ	生クリーム 鶏卵 薄力粉 バター チョコレート さとう 粉さとう 純ココア ベーキングパウダー		
15 火	カラフルピラフ	ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン 赤ピーマン 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ	575	23.3
	豚肉と キャベツのスープ煮	ぶた肉 ウィンナー ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ 米サラダ油 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
16 水	粉雪揚げパン	ツイストパン なたね油 さとう 粉さとう	589	21.7
	豆腐団子スープ	とうふ ぶた肉 とり肉 鶏卵 でん粉 ねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
17 木	豚のおろし丼	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま しょうが だいこん こねぎ 清酒 みりん 一味唐辛子 しょうゆ	584	24.8
	なめこの味噌汁	とうふ みそなめこ		
18 金	チキンカレーライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 ジャがいも しょうが にんにく たまねぎ にんじん 清酒 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 自然塩 こしょう ぶどう酒	624	21.5
	野菜サラダ	米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン レモン汁 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 粒マスタード		
21 月	ビビンバ	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま しょうが にんにく もやし こまつな にんじん 清酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう みそ トウバンジャン コチュジャン	553	25.7
	わかめスープ	とり肉 わかめ ごま ごま油 ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ		
	みかんゼリー	ゼラチン 寒天 さとう みかんジュース みかん缶		
22 火	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム	596	28.1
	豆腐の ミートグラタン	とうふ ぶた肉 チーズ 薄力粉 米サラダ油 たまねぎ しょうが にんにく 切干だいこん 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース ぶどう酒 しょうゆ		
	ABCスープ	ベーコン マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ		
24 木	とんこつラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 バター ごま しょうが にんにく 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ こねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	644	25
	ツナぎょうざ	ツナ チーズ ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油 たまねぎ 食塩 こしょう		
	プチトマト	ミニトマト		
25 金	コーンと枝豆の茶飯	米 むぎ スイートコーン えだまめ しょうゆ 清酒 米サラダ油	565	21.6
	みそおでん	こんぶ さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき こんにゃく さといも 竹輪ふ だいこん 清酒 みそ		
	いよかん	いよかん		
28 月	麦ごはん カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 にんにく たまねぎ カレー粉 食塩	543	22.1
	肉じゃが	ぶた肉 こんにゃく ジャがいも 三温糖 たまねぎ にんじん 清酒 食塩 みりん しょうゆ		
	白菜の漬物	にんじん はくさい こんぶ ゆず 食塩		



給食だより 2月

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆(地域によってはらっかせいなど)をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれた食材です。

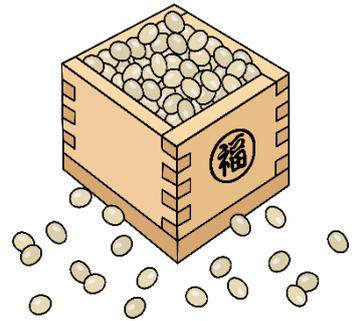


「畑の肉」と呼ばれている 大豆 を食べよう！

☆ 含まれる栄養素 ☆

たんぱく質 レシチン サポニン 脂質 ビタミン 無機質

大豆には良質のたんぱく質(肉や臓器など体を構成する要素として非常に重要なもの)が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB₁(体の健康維持)などのビタミン類、カルシウム(骨や歯の形成)などの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用(老化防止)を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



大豆はさまざまな 食品に変身します。

大豆は煮る、いる、くだく、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



大豆と米は相性◎

日本の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆たんぱく質はそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきたごはんとみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



春が近づいてくるとともに、花粉症で悩む人が増えてきます。毎日の食事で花粉症対策をしましょう。



- **乳酸菌** … 腸内環境をよくすると、花粉が腸から体内に入りにくくなる可能性があります。また、乳酸菌には免疫の過剰反応を抑える働きがあるため、花粉症の症状緩和に役立つと考えられています。
- **ビタミンD** … ビタミンDは免疫を調整する働きももっています。ビタミンDが不足すると花粉症のような異常な免疫反応を招くといわれています。ビタミンDが豊富な食品は、干しシイタケや干しキクラゲ、イワシ、シラス、紅鮭、スモークサーモンなどです。
- **食物繊維** … 腸内環境がよくなると腸の免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。ワカメやヒジキなどの海藻類、ゴボウ、れんこん、大豆などの食品を摂りましょう。



大根をおいしく食べるには？

大根は部位によって特徴があります。使い分けることでさらにおいしく食べることができます。

- **上部**
水分が多く甘味が強い部分です。サラダなど生食に適しています。
- **中部**
やわらかく、甘味と辛味のバランスが良いので、いろいろな料理で楽しむことができます。
- **下部**
水分は少なめで、下へ行くほど辛味が強くなります。水分が少ない分調味料が入りやすいので、漬物や炒め物にも適しています。大根おろしに辛味が欲しいときは下部を使うとよいでしょう。

