

# 2月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成31年2月

学校給食予定献立表

梅のつぼみがほころびはじめ、暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調が崩れやすいこの季節は、昔から病気に罹らないように豆まきをしてきました。大豆には病気を払い、福を呼び込む力があると考えられていたからです。炒り豆や豆料理を食べて元気にすごし、暖かい春を待ちましょう。

**豆まき** は「立春」の前日である、節分の日に行います。もともと、冬から春への季節の変わり目に無事を願う習慣があり、豆をまいて病気や災い（それを鬼に見立てて）を追い払う行事として今に伝わっています。

豆の優れた栄養価 豆にはタンパク質やビタミンB群、カルシウム、鉄、食物繊維などが含まれています。

豆代表

- ビタミンB群
- カルシウム
- たんぱく質
- 食物繊維

おはしを正しく持って、豆をつまめるかな？

鉛筆のように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

和食に欠かせません、大豆製品

大豆は味噌や醤油、納豆、豆腐、きなこなど、和食でおなじみの食品に姿を変えます。食事の中の大豆製品を探してみましょう。

1人分

今月の献立から「麻婆豆腐(まーぼーどうふ)」

梅は別名「春告草」「風待草」とも呼ぶのだとか。先日の中学校でのバイキング給食では、みなさんの、たくさんの笑顔が見せてもらいました。「毎日バイキングだったらいいのに」という意見もよくわかります。もっとも、大きくなって自分でごはんをつくるようになると、それは「毎日バイキング」なのかもしれませんよ。(栄養士・江上)

- ・木綿豆腐 90g
- ・牛ひき肉 15g
- ・豚ひき肉 15g
- ・酒・油
- ・しょうが 1g
- ・にんにく 0.5g
- ・ねぎ 2g
- ・かたくり粉
- ・にんじん 15g
- ・たまねぎ 30g
- ・たけのこ(下ゆ) 20g
- ・ぶなしめじ 10g
- ・グリーンピース 6g
- ・中華だし(粉) 1g
- ・赤みそ 6g
- ・中ザラ糖 2.5g
- ・濃口しょうゆ 3g

- ①豆腐はさいの目、ねぎは小口切り、しめじはほぐし、にんじん、たまねぎ、たけのこはみじん切り、生姜にんにくはすりおろす。
- ②油をひいてよく熱した鍋で、しょうが・にんにく・ねぎ→ひき肉→たまねぎ・にんじん・たけのこ→しめじの順に炒めていく。
- ③豆腐を入れてよく炒め、調味料で味付けをする。
- ④グリーンピース、水溶きかたくり粉を加えて仕上げます。

日曜日	曜日	献立名	カや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂肪
1	金	ココアパン、牛乳、節分豆、鶏肉と野菜のトマト煮、コーンサラダ、キウイフルーツ	パン、じゃがいも、さとう、オリーブオイル、なまクリーム	牛乳、とりにく、ラム、いりまめ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ	658	28.6	22.5
4	月	手巻きちらし寿司、牛乳、イワシの梅煮、豆腐のすまし汁	ごはん、さとう	牛乳、たまご、ちくわ、とうふ、のり、かつおぶし、こんぶ	たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ、ぶなしめじ、こんにゃく、ねぎ、ゆづ	631	33.3	18.4
5	火	ごはん、牛乳、キムチ鍋、揚げ餃子	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、とうふ、にぼし、ぎょうざ	にんじん、しらたき、だいこん、はくさい、キムチ、えのきたけ	684	26.5	20.6
6	水	ごはん、牛乳、肉じゃが、すだち酢和え	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、うすらたまご、あぶらあげ、にぼし	たまねぎ、にんじん、いとこんにゃく、さやいんげん、キャベツ、ごまつな、すだち	750	19.8	28.5
7	木	減量ごはん、牛乳、しほっぽくどん、大豆とちりめんのおまから煮	ごはん、うどん、でんぶん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、だいす、しらすほし、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	615	28.7	18.3
8	金	小型チーズパン、牛乳、かぼちゃのグラタン、具だくさんコンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、マカロニ、あぶら	牛乳、とりにく、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、パセリ、にんじん、とうもろこし、だいこん	721	30.5	21.4
11	月	建国記念の日						
12	火	ビビンバ、牛乳、わかめスープ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご、とうふ、わかめ	にんじん、ごまつな、はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎ	652	25.9	20.0
13	水	ごはん、牛乳、野沢菜漬け、高野豆腐の煮物、ひじきとツナの和え物	ごはん、さとう、ごま	牛乳、とりにく、さつまい、こうどうぶ、ツナ、チーズ、ひじき、にぼし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、チンゲンサイ、のさわなづけ	698	31.4	21.2
14	木	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、五目きんぴら、お米のタルト	ごはん、さとう、あぶら、ごま、タルト	牛乳、さば、ちくわ	しょうが、ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、えだまめ、いとこんにゃく	786	31.5	23.9
15	金	きなこ揚げパン、牛乳、ポークビーンズ、いちご	パン、じゃがいも、さとう、あぶら、バター	牛乳、ぶたにく、だいす、きなこ	たまねぎ、にんじん、パセリ、いちご	652	26.7	25.6
18	月	わかめごはん、牛乳、厚焼き玉子、大根のそぼろ煮、型抜きチーズ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、チーズ、わかめ、にぼし	だいこん、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが	605	24.2	15.5
19	火	カレーライス、牛乳、海藻(かいそう)サラダ、福神漬(ふくしんづけ)	ごはん、じゃがいも、カレールーウ、さとう、あぶら、ドレッシング	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたにく、だっしぶんにく、う、ひじき、わかめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、りんご、にんにく、キャベツ、ふくじんづけ	716	22.8	22.0
20	水	ごはん、牛乳、海苔の佃煮、サワラのみぞれがけ、さつまいもと白菜の味噌汁	ごはん、さつまいも、でんぶん、さとう、あぶら	牛乳、さわら、ちくわ、とうふ、みそ、にぼし	だいこん、ゆず、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	759	30.8	21.7
21	木	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、切王し大根の中華あえ	ごはん、でんぶん、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたひきにく、とうふ、みそ	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、チンゲンサイ、きゅうり	693	26.6	20.5
22	金	食パン、牛乳、焼きそば、かきたまスープ、メープルシロップ&マーガリン	パン、ちゅうかめん、あぶら、さとう、マーガリン	牛乳、ぶたにく、いか、たまご、わかめ、あおのり、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ぶなしめじ、たまねぎ、ごまつな	674	31.2	20.8
25	月	ごはん、牛乳、小魚のカレーマリネ、けんちん汁	ごはん、さといも、さとう、あぶら	牛乳、いわし、とうふ、あぶらあげ、にぼし	にんじん、ごまつな、ピーマン、しいたけ、こんにゃく	597	24.3	16.6
26	火	麦ごはん、牛乳、豆乳鍋、ゆず香和え	ごはん、おおむぎ、はるさめ、さとう	牛乳、ぶたにく、にくだんご、とうふ、とうにゅう、しらすほし、にぼし、こんぶ	にんじん、はくさい、えのきたけ、きょうねぎ、キャベツ、ごまつな	607	25.0	12.7
27	水	ごはん、牛乳、すだちゼリー、やきにく、大根ときゅうりのピクルス	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ゼリー	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ヤングコーン、りんご、きゅうり、だいこん	666	25.9	16.4
28	木	ごはん、牛乳、酢鶏(すどり)、チンゲン菜のごま和え	ごはん、でんぶん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、とりにく、うすらたまご	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、とうもろこし	658	29.2	15.1

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食の摂取基準：小学校…熱量650kcal 蛋白質21~33g 脂肪14~22g 中学校…熱量830kcal 蛋白質27~42g 脂肪18~28g