

	月	火	水	木	金
こんだて	2月の目標 ●食事のマナーを考えて食事をしよう。 ○豆類について知ろう。 学校給食 摂取基準 C:エネルギー 650kcal P:たんぱく質 21.1~32.5g F:脂質 14.4~21.7g				1日 3日:節分 せつぶんまめ 鬼は外! 福は内!! てまきずしのぐ (ウイナ- たまご きゅうり ツナマヨ)
	栄養バランスよく 食べよう 成長期の子どもはエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどを十分に取る必要があります。毎日の食事は栄養バランスよく食べるようにしましょう。				のり すめし とんじる
栄養量	E 706 P 28.7 F 26.0				
こんだて	4日 きんかんのかんろに パンサンスー 今が旬の大根が主役♪ きびごはん マーボーだいこん	5日 旧正月 今日旧暦の1/1 こうはくなます さかなのてんぷら あかまいごはん なかみじる	6日 海苔の日 たんかん 海の栄養がギュギュっとつまっています! ほうれんそうのいそかえ むぎごはん みそおでん	7日 どんな種類の野菜が入っているかな? りよくおうしよくやさいのカラフルサラダ タンドリーチキン ジャム なかよしパン やさいスープ	8日 沖縄の畑でとれた可愛らしいトマト プチトマト ちゅうかポテト たかなごはん にくだんごスープ
栄養量	E 693 P 24.8 F 20.3	E 620 P 26.8 F 18.2	E 614 P 26.8 F 16.2	E 525 P 24.8 F 16.7	E 538 P 24.5 F 15.6
こんだて	11日 建国記念の日 ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	12日 いよかん だいこんのうめあえ 寒い季節にピッタリ♪ご飯がすすみます むぎごはん すきやき	13日 バナナ しゅうまい からし菜は沖縄の方言で「シマナー」と呼ばよ からしなチャーハン ちゅうかコーンスープ	14日 バレンタインデー 給食室から皆さんへ愛を込めて...♡ ハートコロッケ きのこスバゲティ からしなのツナサラダ	15日 沖縄でよく食べられている野菜の一つ「パパイア」が主役★ パパイアイリチー ちくわのオープンやき きびごはん ゆしどうふのみそしる
栄養量	E 611 P 26.7 F 17.3	E 602 P 25.6 F 19.7	E 553 P 20.5 F 22.9	E 639 P 27.0 F 20.6	
こんだて	18日 デコボン 可愛らしい形をしたみかんの仲間☆ ホイコーロー むぎごはん かきたまじる	19日 食育の日 県産品&郷土料理を積極的に食べよう! こくとうアガラサー とうふチャンプルー きびごはん けんさんやさいのみそしる	20日 りんご フレンチサラダ 沖縄県産のうっちゃんで色づけしました うっちゃんライス ドライカレー	21日 ボンカン ごはんの上に彩りよく盛りつけてね♪ (ごはん・ぐ) さんしょくどん とうかんとアサーのすまじる	22日 アスパラサラダ しいらのハーブやき ほんのり甘い♪ こくとうパン クラムチャウダー
栄養量	E 538 P 23.0 F 12.8	E 638 P 25.2 F 15.4	E 666 P 21.3 F 21.3	E 613 P 30.3 F 16.7	E 666 P 36.8 F 21.3
こんだて	25日 たんかん あつあげとやさいのうまに 優しいお味♪しっかり食べてね きびごはん あかうおのおつゆ	26日 あおのりポテトビーンズ 畑の肉「大豆」とじゃがいものコラボ☆ かやくごはん ぶたしゃぶサラダ	27日 プチトマト おからサラダ おなかの調子を良くする食物繊維がたっぷり むぎごはん クリームシチュー	28日 しろみぎかなフライ ビーファンはお米の粉が原料の麺♪ ビーファンいため フルーツポンチ	
栄養量	E 597 P 27.2 F 16.1	E 622 P 25.1 F 24.5	E 686 P 23.5 F 24.1	E 493 P 21.2 F 18.0	

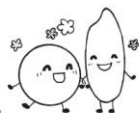
「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質、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Bなどのビタミン類、カルシウムなどの無機質、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。



大豆と米は相性◎

日本人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、大豆のたんぱく質に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のみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



大豆がらつくられる食べ物大集合!!

