

	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。				1日 せつぶんまめ 3日: 節分 てまきずしのぐ (ウインナー・たまご・きゅうり・ツナマヨ)
写真	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				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とる必要があります。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。
こんだて	4日 きんかんのかんろに バンサンスー きびごはん マーボーだいこん	5日 旧正月 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 たんかん 海苔の日 ほうれんそうのいそかえ むぎごはん みそおでん	7日 りよくおうしよくやさいの カラフルサラダ 「ジャム」 タンドリーチキン なかよしパン やさいスープ	8日 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
写真					
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 むぎごはん すきやき	13日 バナナ しゅうまい からしなチャーハン ちゅうかコンスープ	14日 バレンタインデー ハートコロケ きのこスパゲティ からしなツナサラダ	15日 パイパイイリチー ちくわのオープンやき きびごはん ゆしどうふのみそじる
写真					
こんだて	18日 デコボン ホイコーロー むぎごはん かきたまじる	19日 こくとうアガラサー 食育の日 とうふチャンプルー きびごはん けんさんやさいのみそじる	20日 りんご フレンチサラダ うっちゃんライス ドライカレー	21日 いよかん (ごはん・ぐ) さんしょくどん とうがんとアーサのすまじる	22日 アスパラサラダ しいらのハーブやき こくとうパン クラムチャウダー
写真					
こんだて	25日 たんかん あつあげとやさいのうまに 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 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 むぎごはん クリームシチュー	28日 しろみざかなフライ ビーフンいため フルーツポンチ	
写真					

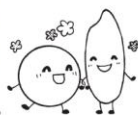
「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

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。



大豆からつくられる食べ物大集合!!

