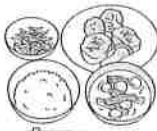


	月	火	水	木	金		
こんだて	2月の給食目標 2月は豆類 たくさん使っています!!						
あか	病気に負けない						
き	体をくろう						
みどり							
栄養価							
こんだて	5日 ・わかめごはん・オレンジ ・ちりめんオムレツ ・ほうれんそうあえ ・豆乳入り豚汁	6日 ・むぎごはん・味付のり ・なっとう ・カラシナチャンプルー ・みそ汁	7日 ・あわごはん ・餃子 ・チンジャオロースー ・コーンスープ	8日 ・バーガーパン・ミネストローネ ・ホキフライ ・タルタルソース ・キャベツのサラダ	9日 ・ソーキそば ・にんじんシリシリ ・タンナファクルー		
あか	牛乳 ぶたにく たまご わかめ とうにゅう かに かま とうふ みそ	牛乳 ぶたにく なっとう あぶらあげ とうふ みそ のり	牛乳 ぶたにく とうふ	牛乳 とりにく いんげん ほうき たまご	牛乳 ベーコン たまご ソーキ うすあげ		
き	こめ さとう 小麦粉 あぶら	こめ 小麦粉 油	こめ 小麦粉 油 小麦粉 米粉	こめ さとう マカロニ 油	こめ さとう 小麦粉		
みどり	ほうれん草 にんじん もやし はくさい 長ねぎ たまねぎ こんにゃく	からしな にんじん もやし しいたけ はくさい	えのきたけ ビーマン にんじん たけのこ 長ねぎ コーン しゅうがく	キャベツ えだ豆 コーン きゅうり たまねぎ 黄ピーマン にんじん	わかめ 島にんじん いんげん にんにく にんじん		
栄養価	C:546 P:23.2 F:13.2	C:574 P:26.4 F:17.7	C:642 P:24.1 F:18.4	C:639 P:26.1 F:25.3	C:762 P:29.5 F:33.0		
こんだて	12日 建国記念の日						
あか	振替休日						
き							
みどり							
栄養価							
こんだて	19日 ・むぎごはん ・タコライス ・すまし汁 ・いちご	20日 ・かやくごはん ・さば塩焼き ・こまつなナムル ・りんご	21日 ・スパゲティなすミート ・焼きじゃが ・こまつなサラダ ・パイ	22日 ・むぎごはん ・カリコリ煮干し ・梅かつおあえ ・おでん	23日 ・ミルクケーキ(キャラメル) ・シナモントースト ・まめまめサラダ ・クラムチャウダー		
あか	牛乳 豚汁 レバー たまご きゅうり とうふ 大豆 チーズ ぶたにく	牛乳 さば ちくわ ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 大豆 ハム ぶたにく とうふ きゅうり	牛乳 ぶたにく 昆布 カエリ たらこ がんも いとけずり ポール天	牛乳 いんげんまめ さけ ヒヨコ豆 とうふ えんどう 脱脂粉乳		
き	こめ 小麦粉 油	こめ 小麦粉 油 さびく ごま油	こめ 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター	こめ 小麦粉 油	パン 小麦粉 マーガリン 小麦粉 さとう 油		
みどり	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ビーマン きゅうり いちご	にんじん えだ豆 もやし ごぼう しいたけ こまつな りんご	にんじん セロリ なす たまねぎ にんにく ビーマン キャベツ パイン	だいこん にんじん きゅうり とうふ うめ こんにゃく	ブロッコリー かんてん カリフラワー にんじん キャベツ たまねぎ セロリ		
栄養価	C:618 P:25.3 F:19.0	C:608 P:27.7 F:19.8	C:555 P:21.1 F:21.1	C:584 P:26.9 F:15.9	C:652 P:25.6 F:23.7		
こんだて	26日 ・五穀ごはん ・ポークチャー ・大根サラダ ・ヨーグルト						
あか	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ぶたにく ハム	牛乳 うすあげ グルコン ぶたにく とうふ ツナ	牛乳 錦糸卵 豚肉すりみ ぶたにく 大豆粉	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。			
き	こめ 黒米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン あわ 小麦粉 バター	こめ 片栗粉 ごま 油 さとう 小麦粉	こめ 小麦粉 ごま油 さとう 小麦粉 あわ しらす 小麦粉				
みどり	にんにく ブロッコリー にんじん マッシュルーム たまねぎ だいこん きゅうり	にんじん 赤ピーマン デコポン わけがき たまねぎ しめじ ごぼう えのきたけ	はくさい りんご もやし たまねぎ とうもろこし にんじん うめぼし 黄桃				
栄養価	C:640 P:23.1 F:15.8	C:624 P:29.3 F:19.0	C:665 P:19.1 F:14.8				
給食の一日の基準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 17.6 g							

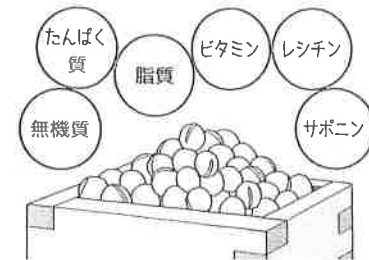
給食だより

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、恵べたりする習わしがあります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。



「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ボニンや、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

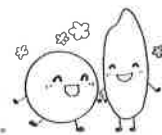
大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



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とおみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ物だったのです。



食品の表示を見て選びましょう

加工食品には原材料名や期限、保存方法のほか、特定のアレルギー物質の表示や栄養成分表示など、多くの情報が書かれています。ほかにも、JASマークや特定保健用食品マーク、国際フェアトレード認証ラベルなど、それぞれの基準に合格したり許可を得たりして表示されるものもあります。食品を選ぶ時は表示をしっかりと見て選ぶようにしましょう。

