

日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 土	焼きそば	ポテト	りんご		りんごジュース	せんべい

3 月	恵方巻	つみれ汁	大豆サラダ		牛乳 せんべい	ミルク おからクッキー
4 火	麦ごはん	白菜と大根のみそ汁	ポークビーンズ	かぼちゃサラダ	牛乳 りんご	牛乳 チーズケーキ
5 水	ひじきご飯	豆腐とわかめの清汁	鮭のホイル焼き	大根と豚肉のみそ煮	牛乳 ビスケット	牛乳 あんまん
6 木	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	酢豚	春雨と卵の酢の物	牛乳 バナナ	のむヨーグルト プレーンサブレ
7 金	パ ー ス デ ー ラ ン チ				フルーツ牛乳 昆布	パースデースイーツ
8 土	親子丼	胡瓜の即席漬	バナナ		ぶどうジュース	ビスケット

10 月	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	春巻き	きゃべつソテー	マカロニ卵サラダ	牛乳 小魚	ミルク シーチキンマフィン
11 火	建 国 記 念 の 日						
12 水	から揚げラーメン	筑前煮	オレンジ			牛乳 せんべい	牛乳 おかずホットケーキ
13 木	麦ごはん	もやしコーンスープ	焼きししやも	茹ブロッコリー	肉じゃが	牛乳 昆布	牛乳 おからボール
14 金	わかめご飯	おでん	バナナ			牛乳 バナナ	のむヨーグルト ブラウニー
15 土	ハヤシライス	フルーツサラダ				オレンジジュース	せんべい

17 月	麦ごはん	油揚げと切り干し大根のみそ汁	チキン南蛮	ほうれん草おかか和え		牛乳 りんご	コーヒー牛乳 マヨネーズクッキー
18 火	麦ごはん	豚汁	メルルーサの梅風味天ぷら	切り干し大根のカレー炒め		牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛団子
19 水	麦ごはん	茶碗蒸し	鯖のみそ煮	茹ブロッコリー	白菜のごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 カップケーキ
20 木	スパゲティミートソース	ブロッコリーと卵サラダ	りんご			牛乳 小魚	ミルク ツナマヨトースト
21 金	麦ごはん	すいとん汁	鶏肉のケチャップ煮	おからサラダ		牛乳 昆布	お茶 せんべい
22 土	お 弁 当 の 日					ヤクルト	せんべい

24 月	振 替 休 日						
25 火	麦ごはん	大根となめこのみそ汁	サクサク鶏天	ほうれん草の卵和え		牛乳 りんご	ミルク チーズ蒸しパン
26 水	けんちんうどん	かぼちゃのそぼろ煮	りんご			牛乳 小魚	のむヨーグルト キャロットケーキ
27 木	麦ごはん	のっぺい汁	鮭のみそマヨネーズ焼き	茹ブロッコリー	ほうれん草と豚肉サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスティック
28 金	トースト	ミルク	かぼちゃスープ	チーズサンドフライ	きゃべつ人参ソテー	フルーツ牛乳 昆布	お茶 焼きうどん
29 土	みそそぼろチャーハン	わかめコーンスープ	バナナ			ぶどうジュース	ビスケット



日 曜	献 立 名			10時おやつ	3時おやつ
1 土	煮込みうどん	かぼちゃやわらか煮	おろしりんご	ビスケット	せんべい

3 月	おじや(人参・じゃが芋・ブロッコリー)	大根と白菜のみそ汁	豆腐五目煮	せんべい	芋りんご煮
4 火	おじや(人参・かぼちゃ・ほうれん草)	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ミートボールのトマト煮	おろしりんご	にゅうめん
5 水	おじや(鶏ミンチ・人参・大根・かぼちゃ)	豆腐とわかめの清汁	白身魚とじゃが芋煮	ビスケット	かぼちゃまんじゅう
6 木	おじや(人参・かぼちゃ・きゅうり・きゃべつ)	じゃがいもと人参のみそ汁	ササミの酢豚風	バナナ	ほうれん草ホットケーキ
7 金	おじや(きゃべつ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ)	肉じゃが風	白身魚のグリーンソース煮	せんべい	りんご蒸しパン
8 土	おじや(玉ねぎ・人参・じゃがいも)	かぼちゃスープ	バナナ	せんべい	ビスケット

10 月	おじや(きゃべつ・ブロッコリー・人参・白身魚)	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ササミとマカロニトマト煮	ビスケット	フルーツヨーグルト
11 火	建 国 記 念 の 日				
12 水	煮込みうどん	かぼちゃのそぼろ煮	バナナ	せんべい	ホットケーキ
13 木	おじや(鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー)	肉じゃが	白身魚のグリーンソース煮	ビスケット	ポテトボール
14 金	おじや(かぼちゃ・人参・白菜・じゃが芋)	大根そぼろ汁	ミニハンバーグのトマト煮	バナナ	ジャムサンド
15 土	おじや(じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ピーマン)	フルーツサラダ		ビスケット	せんべい

17 月	おじや(人参・大根・白菜・じゃが芋)	かぼちゃとほうれん草のみそ汁	ササミのクリーム煮	おろしりんご	人参蒸しパン
18 火	おじや(人参・ブロッコリー・かぼちゃ)	大根とにんじんのみそ汁	白身魚のりんごおろし煮	ビスケット	ポテトもち
19 水	おじや(じゃが芋・人参・ブロッコリー・白菜)	ほうれん草と鶏ミンチのとりみ汁	白身魚のみそ煮	せんべい	ホットケーキ
20 木	スパゲティミートソース	ブロッコリーとササミサラダ	りんご	せんべい	ジャムサンド
21 金	おじや(かぼちゃ・人参・きゃべつ・玉ねぎ)	白身魚と大根のみそ汁	ササミのケチャップ煮	おろしりんご	せんべい
22 土	お 弁 当 の 日			ヤクルト	せんべい

24 月	振 替 休 日				
25 火	おじや(人参・ほうれん草・白菜・じゃが芋)	大根と肉団子スープ	白身魚とかぼちゃ煮	おろしりんご	かぼちゃ蒸しパン
26 水	けんちんうどん	かぼちゃのそぼろ煮	りんご	ビスケット	にんじんケーキ
27 木	おじや(ブロッコリー・人参・かぼちゃ・白菜)	のっぺい汁	白身魚のじゃが芋のほうれん草和え	せんべい	芋りんご茶巾
28 金	コロコロパン	かぼちゃスープ	白身魚のパン粉焼き	きゃべつ人参ソテー	バナナ
29 土	おじや(ほうれん草・かぼちゃ・人参・玉ねぎ)	ポテトスープ	バナナ	せんべい	ビスケット



給食だより

令和元年度 2月



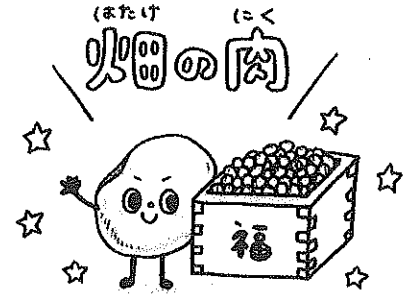
わたしたちの食生活に
欠かせない

大豆

栄養豆知識・大豆





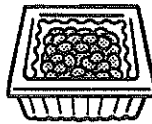

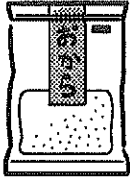

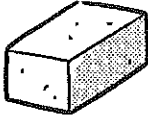

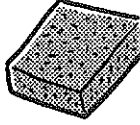

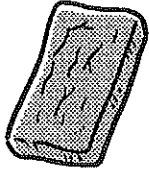

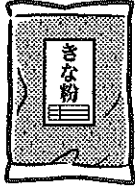



大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性食品中でたんぱく質が多い食品です。しかも脂質量が少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれます。レシチンは脂肪代謝、脂肪肝にも効果があり、大豆サポニン^①は活性酸素の抑制作用により生活習慣病や老化の予防に効果があるそうです。その他、イソフラボン^②は骨粗しょう症、がん、動脈硬化の予防に効果があると言われています。

大豆加工食品である豆腐は、高血圧やコレステロールが原因の動脈硬化を防ぎ、脳出血や心筋梗塞の予防になるそうです。いずれにしても大豆製品は栄養、機能性食品として優れ、健康維持に効果のある健康食品と言えます。



みんな大豆からつくられた食品です

大豆は、さまざまな食品の原料になっています。

水煮・ ドライパック 	煮豆 	みそ 	しょうゆ 	納豆 	豆乳 
おから 	湯葉 	豆腐 	凍り豆腐 	生揚げ 	がんもどき 
油揚げ 	いり豆 	きな粉 	大豆油 	脱脂大豆 	



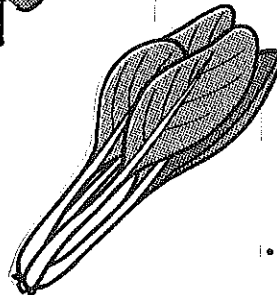
どんな行事？ 節分

節分とは、本来、季節のわかれ目のことで、二十四節気の立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。今では、立春の前日のみが節分といわれるようになりました。病気や災いを鬼に見立てて、豆まきをしたり、いり豆を年の数や、年の数にひとつ足した数だけ食べたりする風習があります。

おいしい旬の食べ物

こまつな

カルシウムはほうれんそうの3倍以上



こまつなは、季節による栄養価の変化が少ないといわれていて、歯や骨を形成するカルシウムは、ほうれんそうの3倍以上も多く含んでいる野菜です。あくが少ないため、下ゆでせずに調理できます。おひたしや、炒めもの、汁物など、さまざまな料理で食べてもらいたい食材です。