




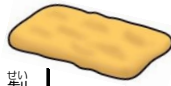
# 献立予定表



平成30年 2月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [からだの調子を整える]		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	牛乳 スパゲティ ミートソース いかのハーブ焼き ブロッコリーサラダ	～風邪予防におすすめの食材1～ 今日サラダはブロッコリーサラダです。色のこい野菜は皮ふや粘膜を守って丈夫にし、ウイルスを防ぐので風邪予防にぴったりの食材です。今日は油、酢、塩、こしょうで和えました。2月もしっかり食べて、元気に過ごしましょう！	豚肉 いか	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう 薄力粉	ひまわり油 オリーブ油	小学校 662 Kcal 33.5 g 19.9 g 3.8 g	中学校 766 Kcal 38.8 g 22.3 g 4.6 g
2金	牛乳 ごはん(強化米) 春雨すまし さごしの西京みそ漬焼き きんぴらごぼう	～給食クイズ～ Q. 主菜の「さごし」は、成長すると何と呼ばれる魚になるでしょう？ ①ぶり ②さわら ③たら 答え：②さわら 「さごし」は成長とともに名前が変わる出世魚で、クセがなく淡泊な味の白身魚です。魚が苦手な人でも食べやすい魚のひとつだと思います。お味はどうですか？	鶏肉 さごし みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 えのきたけ ねぎ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー さとう こんにやく	ひまわり油 白いりごま	611 Kcal 29.8 g 15.8 g 1.9 g	740 Kcal 35.3 g 17.6 g 2.2 g
5月	牛乳 ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 いわしの蒲揚げ 白菜の浅漬け 節分豆	～節分献立～ 少し遅くなりましたが、2月3日は節分です。節分はもともと季節を分ける節目となる日です。邪気を払いいわしを食べたり、豆まきした大豆を自分の年の数+1粒だけ食べたりして、1年の健康や無事を祈ります。地域によって様々ですが日本の伝統行事を大切にしたいですね。	凍り豆腐 みそ いわし 節分豆(大豆)	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 白菜 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油	666 Kcal 29.6 g 21.5 g 2.7 g	805 Kcal 34.4 g 24.1 g 3.2 g
6火	牛乳 丸パン(切込み入り) ポークビーンズ チキン勝つ! キャベツサラダ	～中学生 前期入試応援献立～ 中学生の前期入試に向けてカツを給食センターで1つ1つ手作りしました。「チキン勝つ！」を食べて、入試に「勝つ」ように給食センター一同応援しています。丸パンにカツとサラダをはさめる献立にしたので、大きく口をあけて食べてくださいね。	豚肉 大豆 金時豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	丸パン じゃがいも さとう 薄力粉 パン粉	ひまわり油 米油	740 Kcal 31.8 g 25.4 g 3.1 g	898 Kcal 37.2 g 29.4 g 3.8 g
7水	牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 じゃがいものカレー煮 ゆかり和え	～風邪予防におすすめの食材2～前に色のこい野菜が風邪予防におすすめの食材と紹介しましたが、おすすめは他にもあります。それは、ねぎやしょうが、唐辛子などの体を温める食材です。薬味や辛みの成分が体を温めウイルスに抵抗する力を高めます。給食のカレー粉やねぎで体が温まってきましたか？	豆腐 みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	なめこ ねぎ だいこん 大根 キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油 白いりごま	613 Kcal 24.8 g 17.9 g 2.3 g	745 Kcal 29.0 g 20.0 g 2.7 g
8木	牛乳 じゅーしー(沖縄混ぜごはん) いものこ汁 あんかけたまご焼き もやしのからし和え	～混ぜごはん～ 今日「じゅーしー」という沖縄の混ぜごはんです。給食センターの大きな釜で豚ばら肉、さつま揚げ、昆布を油で炒め、さとう・みりん・しょうゆで味付けしました。主食であるごはんをしっかり食べて、午後もしっかり元気に過ごしましょう。	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 たまご	牛乳 昆布	にんじん	しめじ もやし ごぼう ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう こんにやく さといも かたくり粉	ひまわり油 ごま油	600 Kcal 25.0 g 18.4 g 2.9 g	725 Kcal 29.0 g 20.5 g 3.3 g

9 金	牛乳 ごはん (強化米) 豆腐と小松菜のスープ みそそばの具 チーズサラダ	~給食クイズ~ Q.給食に使われている、小松菜や豆腐、チーズ、牛乳などにたくさんふくまれているカルシウムは体の中でのどのようなはたらきをするでしょう？ ①歯や骨を丈夫にする ②筋肉を動かす ③血を固める 答え：全部 カルシウムは成長期であるみなさんに特に大切な栄養です。	豆腐 ベーコン 鶏肉 青大豆 みそ	牛乳 チーズ 	小松菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 とうもろこし ごぼう キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	607 Kcal 26.5 g 18.4 g 1.8 g	737 Kcal 30.9 g 20.8 g 2.2 g
13 火	牛乳 ごはん (強化米) クッパ ねぎみそパオズ (小2個、中3個) ナムル いよかん1/4	~オリンピック応援献立~ 今月の9日から韓国のピョンチャンで冬季オリンピックが始まりました。韓国は寒い気候に合ったピリッ辛いキムチや、肉料理が有名です。今日はセンター特製、韓国料理のクッパとナムルです。クッパはごはんにかけて食べてみてください。	豚肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ きゅうり いよかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ごま油 ひまわり油 白いりごま	613 Kcal 24.6 g 15.0 g 2.5 g	769 Kcal 30.5 g 17.3 g 3.1 g
14 水	牛乳 わかめごはん みそ豆乳汁 ハートコロッケ いかくんサラダ バレンタインデザート	~バレンタイン~ 日本のバレンタインはチョコレートをおくりますが、外国では花束をおくるところもあるそうです。おくるものは違っても感謝を伝える日に違いありません。いつもしっかり食べてくれるみなさんに、目でも楽しめるハートコロッケと、チョコのデザートをおくりませう。	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 いかくん製	牛乳 わかめ 	にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも バレンタインデザート パン粉 薄力粉	米油 ひまわり油 マーガリン	668 Kcal 24.3 g 20.9 g 3.6 g	800 Kcal 28.2 g 23.3 g 3.9 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## 大豆について知ろう！

### ◎大豆はどんな食べもの？

大豆は日本人には欠かせない食べものです。昔から広く栽培され、さまざまに加工されてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさんあり、「畑の肉」といわれています。大豆には、次のような仲間があります。

- 枝豆…大豆の実が若いころに収穫したもの。  
じゅうぶんに成長させて、乾燥したものが大豆。
- 黄大豆…節分の豆まき用に使われるいり大豆をはじめ、さまざまな加工品に使われる。ふつう「大豆」というと、黄大豆をさす。
- 黒大豆…黒豆ともい、お正月に食べるおせち料理には、あまく煮た黒豆が入っている。「マメ(健康)に暮らせるように」という願いをこめて食べられる。
- 青大豆…緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されている。ゆでて食べたり、粉にして、うぐいすもちなどの和菓子に使われる。



大豆は加工されているいろいろなものに変身します。2月の給食でいくつか見つけることができるかな？

## 給食おすすめレシピ

### みそ豆乳汁~14日の献立より~

材料	4人分	作り方
かつおだし	700mL	1. 豚モモ肉を一口大のこま切れ、にんじんをいちょう切り、えのきたけ・はくさい・油揚げ・こまつなを短冊切りにし、油揚げは油抜きをする。 2. かつおだしの中に、1. の材料を順に入れて煮る。 3. 材料が煮えてきたら、酒・塩・しょうゆ・みそで味をととのえ、豆乳を入れてひと煮立ちさせたらできあがり！
豚モモ肉	60g	
にんじん	20g	
えのきたけ	30g	
はくさい	80g	
油揚げ	20g	
こまつな	20g	
酒	小さじ1	
塩	適量	
しょうゆ	小さじ2	
みそ	小さじ2	
豆乳	50mL	

まろやかな味の汁です。具材はどんな野菜でもおいしく作れます。体をぽかぽか温めて風邪を予防しましょう！

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL 62-6222 FAX 62-6639 池田松川学校給食センター