



9 水	ごはん	～肉じゃが～ 給食では色々な煮物を作ります。				地元産コシヒカリ、強化米	703 kcal	853 kcal	
	肉じゃが	煮物の時は全体的に残食が多くなって少し残念に思いますが、大きな釜で煮崩れないように味が	豚肉、凍り豆腐		にんじん、絹さや	たまご、玉ねぎ、干しいたけ	じゃがいも、こんにゃく、さとう	ひまわり油	27.5 g 32.4 g
	白身魚フライ	おいしくできるようにと工夫をしています。また	ほき				小麦粉、パン粉	ひまわり油	20.4 g 23 g
	糸寒天サラダ	今日の肉じゃがのじゃがいもは機械ではなく、約100kgを包丁で切りました。おいしく食べてもらえたらうれしいです。	ハム	糸寒天		キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	99 g 125 g
10 木	ごはん	～体を温める食材～ カレーは給食				地元産コシヒカリ、強化米	705 kcal	884 kcal	
	ポークカレー	の中でも残食の少なく、人気のメニューで	豚肉		にんじん	たまご、玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	26.2 g 31.7 g
	焼きウインナー	す。そして、じゃがいもや玉ねぎ、にんじん	ウインナー						23.4 g 28.3 g
	福神漬け和え	など根菜がたっぷり入り、香辛料や辛味成分も入り、体を温める食材がたくさん入っています。				キャベツ、きゅうり、福神漬け		白いりごま	94 g 122 g
14 月	ピラフ	～バレンタイン献立～ バレンタインは日本	鶏肉		にんじん	たまご、玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	地元産コシヒカリ		677 kcal 822 kcal
	ジュリエヌスープ	で生まれた行事ではありませんが、給食を	ベーコン		にんじん	たまご、玉ねぎ、白菜			26.8 g 31.9 g
	ハートハンバーグ	楽しく食べてほしいと思ひ、みなさんへハートのハンバーグと今年はチョコレートの入った	ハンバーグ		トマト			さとう	19.7 g 23.1 g
	フレンチサラダ	大福を白ごころの感謝を込めて贈ります♡			赤ピーマン	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	95 g 118 g
チョコだいふく						チョコだいふく		2.1 g 2.5 g	

## 線をつなごう！ 大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線をつなげてみましょう。

- 大豆と塩と麹を混ぜると、これにへんしん！  
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん！  
ヒント：四角いものや丸いものがある。
- 大豆を蒸して面をつけて寝かせると、これにへんしん！  
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。
- 大豆と塩水と麹などを混ぜると、これにへんしん！  
ヒント：和食に欠かせない調味料。
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！  
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！  
ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！  
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！  
ヒント：給食でもよく使われている。

①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

## 大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

## チョコレート

お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「ショコラトル（苦い水）」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

ミルクチョコレート  
スイートチョコレート  
ホワイトチョコレート

献立は都合により変更になる場合があります。

## 給食ではいろいろな料理に合うソースを作っています。ぜひお試しください。

### ★梅ソース★

肉にも魚にも合います  
漬けこんでもおいしい！

材料 分量 (4人分) 作り方

ねり梅 10g 鍋に分量の調味料を入れて煮立てるだけ！

さとう 小さじ2 ねり梅がないときは、梅をつぶしたもので

みりん 小さじ2 OKです。

酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

### ★チリソース★

揚げたイカや鶏肉によく合います

材料 分量 (4人分) 作り方

油 小さじ1/2 1. 小さなフライパンに油を熱して、しょうが、にんにくを入れる。

しょうが 適量 (1-2片程度)

にんにく (1-2片程度)

玉ねぎ 40g 2. みじん切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。

ケチャップ 大さじ3 3. ケチャップとチリソースを入れて煮る。

チリソース 大さじ1 ※チリソースはお好みの辛さのものを使ってください。

【お知らせ】  
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