



2月 給食だより



好ききらいなく食べよう

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分 (kcal)		
	主食	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類			
3月	主食	ごはん					米		806		
	汁物	かぶと里芋のみそ汁	油揚げ	米みそ 豆みそ	人参	ねぎ	白菜	かぶ ぶなしめじ			
	主菜	鱈の蒲焼き		鱈			しょうが	米粉		でん粉 砂糖	
	副菜	ひじきのカレーマヨ和え		ひじき	さやいんげん	人参	とうもろこし	じゃがいも		砂糖	
その他	牛乳	節分豆	大豆	牛乳							
4月	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米	米	754		
	煮物	ビーフシチュー		牛肉	人参	トマト	玉葱	エリンギ		ハヤシルウ	
	主菜	オムレツ		卵				でん粉		砂糖	
	副菜	カラフルソテー		ベーコン		パプリカ	ピーマン	キャベツ		とうもろこし	
その他	牛乳			牛乳					オリーブ油		
5月	主食	ごはん					米		752		
	煮物	関東煮	はんぺん	竹輪	生揚げ	昆布	人参	大根		こんにゃく	
	主菜	愛知の蓮根入りつくね(3)		鶏肉	豚肉	大豆		蓮根		玉葱	しょうが
	副菜	切り干しと油揚げの甘酢和え		油揚げ		人参		切り干し大根		砂糖	ごま
その他	牛乳			牛乳							
6月	主食	サンドイッチロールパン						サンドイッチ	ロールパン	812	
	炒め物	たっぷり野菜の焼きそば		豚肉	竹輪	人参	もやし	キャベツ	玉葱		
	主菜	愛知のポークウインナー		愛知のポークウインナー				きくらげ	しょうが		
	副菜	フルーツとゼリーの杏仁デザート					黄桃	パイナップル			
その他	牛乳			牛乳				ナッツ	豆腐		
7月	主食	わかめごはん			わかめ		米		795		
	汁物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁	豚肉	生揚げ	米みそ	人参	ねぎ	玉葱		キャベツ	
	主菜	ヤンニョムチキン(2)		鶏肉				しょうが		でん粉	砂糖
	副菜	ビーンズサラダ		大豆			キャベツ	枝豆		とうもろこし	
その他	牛乳			牛乳					オリーブ油		
10月	主食	ごはん					米		866		
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐	豚肉	豆みそ	人参	ねぎ	玉葱		たけのこ	
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉	鶏肉	大豆	スケソウダラ		玉葱		でん粉	パン粉
	副菜	春雨の中華和え				人参		きゅうり		もやし	玉葱
その他	牛乳			牛乳			しょうが	春雨	砂糖		
12月	主食	ごはん					米		728		
	煮物	白みそちゃんこ	鶏肉	油揚げ	米みそ	人参	ねぎ	玉葱		白菜	
	主菜	鱈の三河みりん焼き		鱈				しょうが		砂糖	
	副菜	浦上そばろ	豚肉	はんぺん	米みそ	人参	さやいんげん	ごぼう		もやし	
その他	牛乳			牛乳			しらたき	砂糖	ごま油		
13月	主食	ソフト麺						ソフト麺		866	
	汁物	トマトソース		鶏肉		人参	トマト	パセリ	玉葱		
	主菜	豆腐団子(2)	豆腐	鶏肉	豚肉	ひじき		玉葱			
	副菜	ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ	油漬け		人参	ほうれん草	とうもろこし		
その他	牛乳			牛乳			もやし	砂糖	ごま		
14月	主食	ごはん					米		926		
	汁物	コーンポタージュ		鶏肉	生クリーム	人参	牛乳	玉葱		とうもろこし	
	主菜	パンブキンハートコロッケ		鶏肉		南瓜		玉葱		パン粉	
	副菜	蓮根ザラダ					蓮根	キャベツ		きゅうり	
その他	牛乳	バレンタインハートプリン			牛乳			バナナ	プリン		
17月	主食	ごはん					米		763		
	汁物	まごわやさしい汁	大豆	はんぺん	豆みそ	わかめ	人参	ねぎ		ほんしめじ	
	主菜	秋刀魚の銀紙焼き		秋刀魚	米みそ					砂糖	米粉
	副菜	ひじきサラダ		ひじき		人参		きゅうり		とうもろこし	
その他	牛乳			牛乳					コーン		
18月	主食	麦ごはん					押し麦	米		845	
	煮物	とろとろ玉葱カレー	豚肉	豆乳		人参		玉葱	にんにく		
	主菜	三河赤鶏の子キンカツ		鶏肉					パン粉		
	副菜	花野菜サラダ		まぐろ	油漬け		ブロッコリー	カリフラワー	とうもろこし		
その他	牛乳			牛乳			キャベツ		野菜		

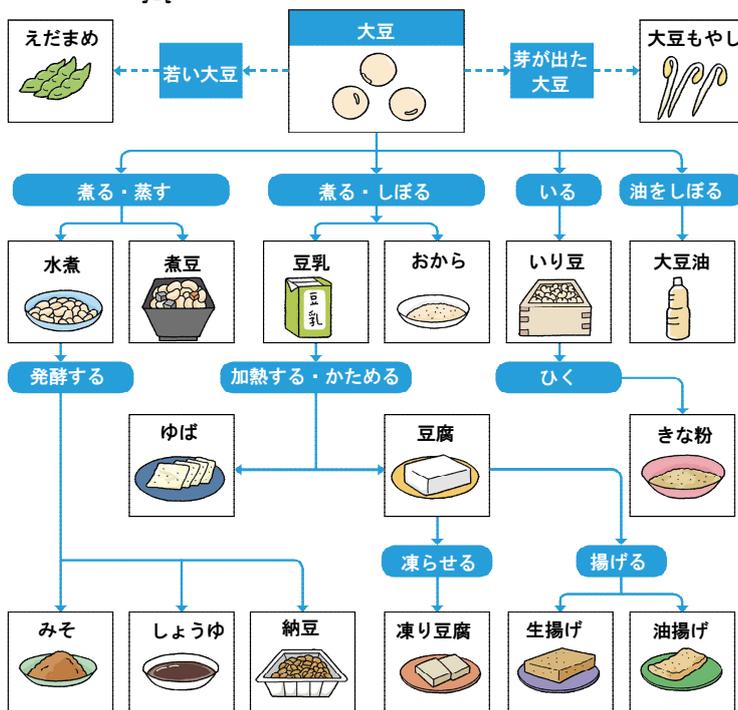
日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に144kcalになる(黄)		1食分 (kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
19水	主食 赤飯				小豆	もち米 米		756
	汁物 生湯葉のすまし汁	生湯葉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	三つ葉	干し椎茸			
	主菜 副菜 ヘルシーバーグの鶏そぼろあんかけ	豆腐 鶏肉 大豆		青梗菜 人参	玉葱 ほんしめじ	パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油	
	その他 牛乳 ごま塩		牛乳			ごま塩		
20木	主食 きな粉パン	きな粉				小型ローパン 砂糖	油	742
	汁物 彩り野菜のスープパスタ	ベーコン 豚肉		人参 トマト パゼリ	とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリー にんにく	シエルマカロニ 砂糖	オリーブ油	
	主菜 副菜 パンブキンアンサンブルエッグ キャベツの緑和え	卵 鶏肉		南瓜		でん粉 砂糖	油	
	その他 牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり 大根の葉			
21金	主食 鶏飯	鶏肉 油揚げ				米 砂糖		885
	汁物 野菜の粕汁	生揚げ 米みそ こつじみそ		人参 ねぎ 南瓜	こんにゃく 大根	さつまいも		
	主菜 いかフライのレモン煮	いか			レモン	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
	その他 牛乳 お米のプリンタルト		牛乳			お米のプリンタルト		
25火	主食 ごはん					米		725
	汁物 吉野汁	鶏肉 生揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう ぶなしめじ	でん粉		
	主菜 つくね(3)	鶏肉			玉葱	でん粉 パン粉 砂糖	油	
	副菜 アスパラのサラダ			アスパラガス	とうもろこし きゅうり 切り干し大根		ごまドレッシング	
	その他 牛乳		牛乳					
26水	主食 ごはん					米		739
	煮物 じゃがいもの旨煮	豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	主菜 五目厚焼き玉子	卵 鶏肉		ほうれん草 人参	干し椎茸 たけのこ	砂糖 でん粉	油	
	副菜 海藻サラダ		海藻		もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
	その他 牛乳		牛乳					
27木	主食 ロールパン					ロールパン		861
	煮物 大豆のチリコンカン	豚肉 大豆		ピーマン トマト パプリカ	玉葱 マッシュルーム にんにく		オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース	
	主菜 コロッケ	豚肉 牛肉		人参 パゼリ	玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	
	副菜 小松菜とツナのサラダ	まぐろの油漬け 米みそ		小松菜	もやし とうもろこし	砂糖	マドレッシング	
	その他 牛乳		牛乳					
28金	主食 ごはん					米		747
	煮物 豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 豆みそ	わかめ	人参	大根 ごぼう 白菜 しょうが	里芋		
	主菜 鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 小麦粉	油	
	副菜 五目きんぴら	鶏肉		人参 さやいんげん	蓮根 こんにゃく	砂糖	ごま油	
	その他 牛乳		牛乳					

予定給食回数：1年生18回、2年生15回、3年生13回



生の大豆は、独特においや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

いつもの料理に豆をプラス!

豆をいろいろな料理に取り入れてみませんか。

