

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人分 - kcal) (9kcal 1g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	火	ごはん 牛乳 干草煮し とんとこ汁 【大】 ぼんかん	牛乳 くきわかめ げた団子 若鶏むねミンチ たまご 中みそ 赤みそ	えだまめ たまねぎ にら にんじん ぼんかん 干しいたけ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	674 30.6	770 35.1	792 36.9
2	水	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 れんこんの梅肉和え きのこと汁 節分豆	牛乳 大豆 とうふ イワシ 糸がっお 若鶏むね肉	こまつな にんじん ねぎ れんこん えのきたけ 生しいたけ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖	645 27.5	718 30	728 30.8
3	木	米粉パン 牛乳 豚カツのレタスかけ 添え野菜 野菜とマカロニのスープ	牛乳 ベーコン 豚カツ	たまねぎ にんじん ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー レタス レモン汁 レモンゼリー	パン マカロニ 菜種油	598 22.6	726 26.7	732 27
4	金	玄米入りごはん 牛乳 みそ煮込みおでん ほうれん草の焼き海苔和え 梅干し (小袋)	牛乳 厚揚げ 焼のり 豚肉もも角 うずら卵 丸平天 赤みそ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし 梅干し	あさひ米 玄米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ねりごま	602 24.9	683 28.3	706 29.7
7	月	米粉パン 牛乳 ポトフ 黒豆入り野菜サラダ りんご	牛乳 黒豆 豚肉もも角 ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん りんご	パン じゃがいも ごまドレッシング	624 25.7	742 30.2	756 31
8	火	ごはん 牛乳 魚(さわら)の幽庵焼き 白和え ゆば入りすまし汁	牛乳 とうふ ゆば さわら 白みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう ゆず えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく 三温糖 ごま サラダ油	643 32.7	741 37.8	754 38.9
9	水	ごはん 牛乳 寄せ鍋 大豆とちりめんのつくだ煮	牛乳 だいず 焼きとうふ しらす干し えび いかに 若鶏肉もも うずら卵	にんじん はくさい ほうれんそう ぶなしめじ	あさひ米 強化米 はるさめ 上白糖 ごま	627 30.3	721 35	741 36.8
10	木	米粉パン 牛乳 若鶏のマーメイド焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ	牛乳 ロースハム ベーコン 若鶏肉むね	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ねぎ はくさい	パン 上白糖 オレンジマーメイド マヨネーズ	635 29.1	767 34.4	778 34.8
14	月	かきあげうどん 牛乳 青菜としめじの和え物 桜もち	牛乳 塩わかめ かまぼこ 糸かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま 菜種油 桜もち 野菜かき揚げ	682 24	774 27.3	784 28
15	火	【リザーブ給食】ごはん 牛乳 キャベツのおかかあえ 切り干し大根のみそ汁 Aランチ: さけチーズフライ 味付けのり Bランチ: さけチーズフライ 味付けのり Bランチ: ささみ大葉梅肉ワイ 菜の花ふりかけ	牛乳 とうふ あぶらあげ 糸がっお 中みそ 赤みそ Aランチ: さけチーズフライ 味付けのり Bランチ: ささみ大葉梅肉ワイ 菜の花ふりかけ	キャベツ こまつな 切り干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 菜種油	A: 661 27.8	744 30.2	759 31.0
						B: 650 27.8	723 30.3	733 31.0
16	水	ごはん 牛乳 【大】 すきやき 白菜の甘酢和え	牛乳 焼きとうふ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう しゅんぎく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい	あさひ米 強化米 やきふ こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	617 24.6	709 28.1	728 29.4
17	木	米粉パン 牛乳 (ココア味) あつあつ豆腐カレー れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 (ココア味) いんげん豆 とうにゅう えび ベーコン	グリーンピース たまねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー れんこん ぶなしめじ	パン じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 クリームポタージュ ホホワイトルウ	636 26.5	763 31.6	781 32.7
18	金	コーンピラフビーフストロガノフ添え 牛乳 菜の花サラダ いちごゼリー	牛乳 牛もも角切 クリーム コーンピラフの素	グリーンピース たまねぎ 菜の花 にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン れんこん いちごゼリー マッシュルーム	あさひ米 強化米 上白糖 オリーブ油 バター デミグラスソース	661 22.7	759 25.9	808 27.5
21	月	ミルクちゃんぽん 牛乳 磯の松風ケーキ デコボン	牛乳 えび かまぼこ 豚肉もも 調理用牛乳 赤みそ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ゆず 生きくらげ デコボン	おつけネギス 中華めん さつまいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	683 23.7	810 27.5	837 28.5
22	火	ごはん 牛乳 さけの塩焼き うの花の炒り煮 かす汁	牛乳 うの花 (おから) さけ ちくわ 豚肉もも 豚肉ももミンチ 中みそ	だいこん たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 三温糖 ごま油 甘酒 酒かす	640 33.8	724 36.9	739 38
24	木	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト いちじくジャム	牛乳 とうふ 豚肉もも	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	パン じゃがいも でんぶん 上白糖 いちじくジャム ごま油 菜種油 サラダ油	719 27.1	867 32.3	895 33.4
25	金	ごはん 牛乳 筑前煮 くきわかめの酢の物	牛乳 だいず水煮 くきわかめ しらす干し ちくわ 若鶏肉もも	さやいんげん きゅうり ごぼう にんじん もやし れんこん 干しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	604 21.7	693 24.6	711 25.6
28	月	グラタンフライバーガー 牛乳 豆と野菜のスープ 川崎さんのほっさく	牛乳 てぼう豆 金時豆 ウインナー	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ほっさく	パン 菜種油 グラタンフライ	626 22.4	694 24.6	751 26.5

2月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)

※【大】『2月の大好きメニュー』

肢体小学部 6年生のみなさんは、

「ぼんかん」と「すきやき」

を選んでくれました。

2月はリザーブ給食もあります。楽しみですね。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まひ生産組合」さんから届く予定です。
※ 白菜とねぎは、全て高等部農芸班から届く予定です。

2月3日は、節分です。
節分には、豆まきの風習があります。豆まきに使われるのは、「大豆」ということで、今月は大豆を使った料理がたくさんあります。

2日：節分豆(ソフトタイプの味付き大豆です。)

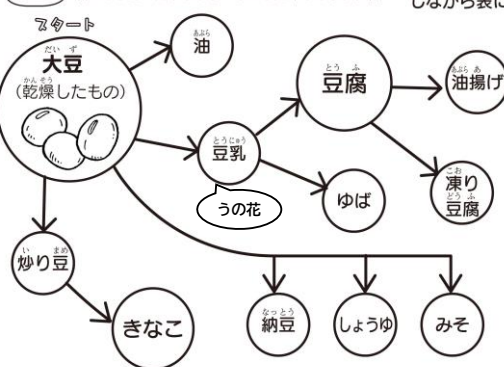
7日：黒豆入りサラダ(黒豆を野菜とゴマドレッシングで食べます。)

9日：大豆とちりめんのつくだ煮(ゆでた大豆としらす干しを味付けします。)

22日：うの花の炒り煮(うの花は、お豆腐を作る時出る大豆の絞りかす。かすなどと言ってももったいない。鉄分、カルシウム、食物繊維が摂れます。)

大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



豆には、タンパク質、鉄、カルシウム、ビタミンB群とくに食物繊維が多いです。