

令和5年2月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆の加工フローチャート: 大豆(若いうちに収穫) → 発芽 → 枝豆 / 大豆もやし / 蒸す・煮る → 蒸し大豆 / 水蒸大豆 / しぼる → 豆乳 / 加熱・固める → おから / いる → いり豆 / 油を抽出 → 大豆油

大豆油の加工: 揚げ油 / 揚げ物 (揚げ豆腐、厚揚げ、油揚げ、がんもどき) / 納豆 / 味噌 / しょうゆ

1日(水)	2日(木)	3日(金)
コッペパン 牛乳 キーマカレー 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン トマト水煮 ローリエ カレールー1 フライドポテト フライドポテト 揚げ油 食塩 冬野菜のスープ 鶏肉 じゃがいも だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 カットしめじ うすくちしょうゆ 本みりん スープストック	白ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 いわし香味フライ いわし香味フライ 揚げ油 花野菜サラダ カットブロッコリー カットカリフラワー たまねぎドレッシング うち豆のポタージュ 鶏肉 うち豆 じゃがいも たまねぎ にんじん 白いんげんペースト むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック

2月3日は節分です!

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールー1 カレールー2 フルーツカクテル フルーツミックス カクテルゼリー	白ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 減塩ハンバーグ たまねぎ にんじん おろし大根 しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 液体昆布だし でんぶん ひじきの磯煮 干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むき枝豆 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体昆布だし みそ三輪にゅうめん 三輪そうめん にんじん たまねぎ カットえのきたけ カットうす揚げ 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) キャベツとコーンのソテー ホールコーン にんじん キャベツ 炒め油 うすくちしょうゆ こしょう スープストック パンフキンポタージュ 鶏肉 カットかぼちゃ にんじん たまねぎ むき枝豆 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう	白ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢がらめ 鶏むね肉でんぶん付き 揚げ油 すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 白菜の塩こんぶ和え はくさい チンゲン菜 にんじん きざみ塩こんぶ 豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック 茎わかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん たまねぎドレッシング ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
白ごはん 牛乳 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖 はるまき はるまき 揚げ油	チキンライス 白ごはん チキンライスの素 牛乳 ハート型コロッケ ハート型コロッケ 揚げ油 ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ カットいんげん ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー にんじん キャベツ こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 ポークビーンズ 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン 大豆水煮 グリーンピース 白いんげんペースト 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース こしょう	白ごはん 牛乳 さばのみそ煮 さばのみそ煮 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし こまつなのみそ汁 カットうす揚げ 冷凍豆腐 こまつな にんじん だいこん カットしめじ みそ 削り節パック	食パン(2枚) 牛乳 オムレツのケチャップソース プレーンオムレツ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 肉だんごスープ 肉だんご にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 チンゲン菜 スープストック うすくちしょうゆ

20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
白ごはん 牛乳 あじのさんが焼き あじのさんが焼き かしのすき焼き 鶏肉 糸こんにゃく 白ねぎ はくさい 冷凍焼き豆腐 にんじん たまねぎ カットえのきたけ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ のりの佃煮 あまのりの佃煮	5群 2群 1群 1群 5群 4群 4群 1群 3群 4群 1群 3群 4群 5群 2群	白ごはん 牛乳 鶏肉のおろしほん酢かけ 鶏むね肉でんぶん付き 揚げ油 しょうが おろし大根 ゆずほん酢しょうゆ きんぴらごぼう ささがきごぼう にんじん ちくわ(kg) 三温糖 白いりごま 炒め油 こいくちしょうゆ 料理酒 かす汁 豚肉 冷凍豆腐 だいこん にんじん はくさい カットさといも カットうす揚げ つきこんにゃく 青ねぎ みそ 酒かす 削り節パック	5群 2群 1群 6群 4群 4群 4群 4群 4群 4群 4群 4群 4群 4群 1群 1群 1群 3群 3群 3群 1群 1群 1群 2群	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース グリーンサラダ キャベツ きゅうり カットブロッコリー イタリアンドレッシング スープカレー カットウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース スープストック こしょう カレールウ1 カレールウ2 炒め油	5群 2群 1群 5群 4群 3群 6群 1群 5群 4群 3群 3群 6群	天皇誕生日 <桜井市産> キャベツ 三輪そうめん(製造) <奈良県産> 米 米粉 こまつな カットしめじ 青ねぎ 豚肉 ス克蘭ブルエッグ こんにゃく(製造)		コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 鶏肉 はくさい たまねぎ カットしめじ にんじん カットいんげん ホワイトルウ マーガリン スープストック 調理用牛乳 生クリーム こしょう ツナサラダ まぐろフレーク キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) ミルメークコーヒー液体 ミルメークコーヒー(個)	5群 2群 1群 4群 4群 4群 3群 3群 6群 2群 2群 1群 4群 3群 6群 5群

27日(月)		28日(火)	
麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 三色どんぶりの具 鶏ひき肉 きざみこんにゃく 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 ス克蘭ブルエッグ 豆乳汁 豚肉 料理酒 しょうが カットうす揚げ カットしめじ 青ねぎ にんじん じゃがいも 冷凍豆腐 無調整豆乳 みそ 削り節パック	5群 5群 2群 1群 5群 1群 4群 5群 6群 3群 1群 1群 4群 1群 4群 3群 3群 5群 1群 1群 2群	わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 いかの天ぷら いかの天ぷら 揚げ油 かやくうどん うどん麺 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ カット干しわかめ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	5群 2群 2群 1群 6群 5群 1群 1群 1群 3群 4群 2群 3群 2群

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日々の食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

野菜として食べる豆

若いさやを食べる

発芽した芽を食べる

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	800kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	摂取エネルギーの29.0%

6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

2月 給食だより

今月の給食目標

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

丈夫な体をつくろう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最新の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける 魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する ウナギ キンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする アーモンド ビーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める 野菜 いも類 果物

うち豆のポタージュ <4人分>

<材料>

- 鶏肉(一口大に切る) 40g
- うち豆 20g
- じゃがいも(角切り) 120g
- たまねぎ(角切り) 160g
- にんじん(角切り) 40g
- むき枝豆(グリーンピースでもよい) 20g
- マーガリン(バターでもよい) 12g
- 小麦粉 12g
- 無調整豆乳(調理用牛乳でもよい) 80g
- こしょう 少々
- コンソメ 8g

<作り方>

- 鍋にマーガリンと小麦粉を入れ、こげないように炒め、豆乳を加えてルウを作る。
- 別の鍋に鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め、水(ひたひたくらい)を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ①のルウを加えて混ぜ、うち豆、枝豆、こしょうを加えて煮る。

量と味は好みで調整してください。

うち豆とは、おもに日本海側などの豪雪地帯で伝統的に作られている大豆の保存食で、大豆を水につけてもしたものを、石臼の上の上のせて木槌でつぶして作ります。15分程度煮ると食べられます。

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

*免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。