

# 給食だより

平成24年2月1日  
和泉中学校

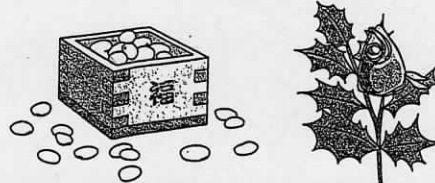
厳しい寒さが続いています但体調など崩されていませんか？健康に毎日を過ごすためにも、正しい食習慣、運動習慣を身につけてください。

## 《2月の行事食》

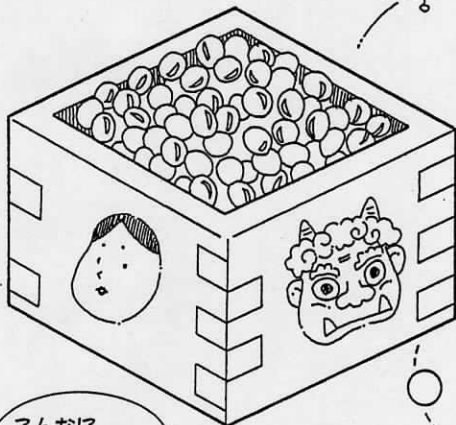
3日(金) 節分ごはん・鰯の揚げ浸し

節分 (2/3)

節分とは、文字通り『季節を分ける日』立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、一般には立春の前日をさすことが多いです。節分の行事として、「鬼は外！福は内！」という掛け声とともに豆まきをしたり、自分の年の数だけ豆を食べたり、鬼の嫌いな鰯(いわし)の頭を終(ひいらぎ)に刺して門や戸口に立てます。また、ここ数年でブームになっているのが、『恵方巻き』です。もともと大阪で行われていた風習が、全国チェーンのコンビニやスーパーを中心に広まっていったようです。『恵方巻き』の食べ方は、節分の夜、その年の恵方(2012年の恵方は北北西)向かって、願い事を思い浮かべながら、無言で太巻き寿司を丸かじりする習わしだそうです。



14日(火) エクレアパン  
バレンタインデー (2/14)



こんなに  
栄養があるよ！

## 2月3日は節分 大豆と大豆製品を 見直そう

大豆は、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、みそやしよ  
うゆなどさまざまな加工食品として利用されてきました。  
節分の豆まきで身近に接するこの機会に、栄養価や多様な加工食品  
を調べてみましょう。



「大豆は畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く、100g中に約35gも含まれています。また、脂質や炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多いほか、イソフラボンやサポニンなどの成分が豊富です。



イソフラボン  
抗酸化作用があり、  
骨粗しょう症を防  
ぎます。

レシチン  
高脂血症の改善や、  
記憶力・集中力の  
増加が期待できます。

サポニン  
抗酸化作用と、か  
んや生活習慣病な  
どを予防する働き  
などがあります。

### 豆腐



大豆から食物繊維を取り除いているため、大豆の栄養を吸収しやすい食品です。木綿豆腐はカルシウムなどのミネラルが豊富です。

### 納豆



大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。腸内環境をととのえ、便秘を解消する納豆菌のほか、骨粗しょう症に役立つビタミンKなどが多く含まれています。

### みそ



大豆と塩とこうじを原料に、発酵させてつくります。悪玉コレステロールの排出やがん予防など、さまざまな効力があるといわれています。

### しょうゆ



大豆・小麦・こうじ・塩を原料に、発酵させてつくります。強い殺菌力やうまみ成分が含まれ、みそと同様、和食に欠かせません。

### その他



豆腐をつくる過程でつくられる「豆乳」「おから」、豆腐を加工してつくる「油揚げ」「厚揚げ」「がんもどき」「凍り豆腐」のほか、「きな粉」「油」など、非常に多くの食品が大豆からつくられています。

# 2月献立表



2012

和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	水	さつまいもごはん りんご ホキのごまだれかけ 五色煮	○	764	28.7	ホキ 油揚げ 牛乳 (さば節)	米 麦 さつまいも 小麦粉 でんぶん こんにやく 炒りごま すりごま サラダ油	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 椎茸 りんご
2	木	麦ごはん 鶏の竜田揚げ黒酢あん ひじきスープ	○	853	28.3	鶏もも肉 うずら卵 豆腐 卵 ひじき 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油	人参 ビーマン 赤ビーマン ほうれん草 れんこん 椎茸 玉葱 たけのこ 黄ピーマン
3	金	節分ごはん 【国産食材の日】 鰯の揚げ浸し 白滝の有馬煮 いそ和え	○	815	31.7	大豆 鰯 豚肩肉 焼きのり 牛乳 (さば節)	米 もち米 麦 でんぶん 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん ほうれん草 椎茸 生薬 ごぼう たけのこ ホルモン缶
6	月	かつ丼 大根としめじのみそ汁 白菜のお浸し	○	910	36.5	豚もも肉 卵 油揚げ みそ かつお節 わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぶん サラダ油	大根の葉 人参 玉葱 切干大根 大根 しめじ 白菜
7	火	鶏ごぼうピラフ キウイフルーツ メルルーサの変りソース じゃがいもとベーコンのスープ	○	817	33.8	鶏挽き肉 あさり水煮 卵 メルルーサ ベーコン 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも ハター サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 ごぼう マッシュルーム缶 クランベス 玉葱 キウイフルーツ (セロリ)
8	水	カレー南蛮 みかん パリパリサラダ さつまいも入り蒸しパン	○	797	27.4	豚肩肉 ささかまぼこ 卵 牛乳 (さば節)	うどん でんぶん 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 さつまいも サラダ油 ごま油	人参 小松菜 たけのこ 長葱 椎茸 もやし キャベツ きゅうり 玉葱 みかん
9	木	麦ごはん 野菜のおかか和え はすバーグ フレンチポテト	○	838	33.7	豚挽き肉 鶏挽き肉 豆腐 おから みそ 卵 かつお節 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 長葱 れんこん もやし
10	金	中華丼 茎わかめスープ 乳ない豆腐	○	881	37.4	豚肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 鶏肉 豆腐 卵 茎わかめ 粉寒天 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 たけのこ 長葱 白菜 椎茸 えのき草 バインアップル缶
13	月	麦ごはん こんにやくのおかか煮 カレーコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁	○	900	30.6	豚挽き肉 卵 豆腐 みそ 鶏もも肉 かつお節 わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにやく ハター サラダ油	人参 小松菜 玉葱 長葱 たけのこ
14	火	エクレアパン チリコンカン 春雨のレモン酢かけ	○	834	29.5	赤いんげん豆 豚肩肉 ベーコン 牛乳 (鶏骨)	ミルクパン コーティングチョコ 小麦粉 春雨 砂糖 タイスアーモンド サラダ油 ハター	人参 赤いんげん豆 トマトジュレ セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶 きゅうり キャベツ レモン
15	水	ひじきごはん りんご ししゃものごま天ぷら さつまい	○	840	29.6	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ ひじき ししゃも 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにやく 砂糖 小麦粉 炒りごま	人参 椎茸 クランベス ごぼう 大根 長葱 りんご
16	木	チキンライス キウイフルーツ チーズオムレツ ポトフ	○	833	31.4	鶏肉 卵 豚肩肉 ウィンナーソーセージ チーズ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ハター サラダ油	人参 マッシュルーム缶 玉葱 クランベス セロリ キャベツ キウイフルーツ
17	金	麦ごはん 【国産食材の日】 さんまの蒲焼き 飛鳥汁 野菜の辛子和え	○	898	32.4	さんま 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 玉葱 大根 キャベツ もやし
20	月	スパゲティミートソース じゃこサラダ スイートポテト	○	893	33.7	豚挽き肉 大豆 卵 チーズ ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	スパゲティ 砂糖 さつまいも サラダ油 炒りごま ごま油 ハター	人参 赤いんげん豆 トマトジュレ 小松菜 にんにく 生薬 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり
21	火	ビビンバ わかめスープ みかん	○	840	33.3	豚肩肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 でんぶん サラダ油 ごま油 炒りごま	ほうれん草 人参 小松菜 生薬 にんにく もやし たけのこ 長葱 みかん
22	水	麦ごはん 野菜のごま和え 鮭の西京焼き じゃがいものピリ辛煮	○	752	32.7	生鮭 みそ 豚挽き肉 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油 炒りごま すりごま	さやいんげん 小松菜 人参 生薬 にんにく 長葱 もやし キャベツ
23	木	四川豆腐ライス わんたんスープ 野菜のナムル	○	824	33.8	豚挽き肉 絹豆腐 豚肉 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん わんたんの皮 サラダ油 ごま油 すりごま	ビーマン 人参 小松菜 にんにく もやし 長葱 たけのこ 生薬 大豆もやし
24	金	エビクリームライス ごぼうサラダ りんご	○	790	25.5	鶏肉 あさり水煮 むきえび 牛乳 (鶏骨)	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 ハター サラダ油 すりごま	人参 ビーマン マッシュルーム缶 ホルモン缶 ごぼう きゅうり キャベツ りんご
27	月	あんかけチャーハン 中華スープ みかん	○	817	30.4	卵 豚肩肉 白竹輪 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん 春雨 サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく 生薬 椎茸 たけのこ 大根 玉葱 長葱 みかん
28	火	イカフライサンド ポークビーンズ キウイフルーツ	○	860	34.6	いか 卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 ハター	人参 トマトジュレ キャベツ にんにく 生薬 セロリ 玉葱 クランベス キウイフルーツ
29	水	きつねごはん 鯖のレモン焼き のっぺい汁	○	834	35.0	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく ハター サラダ油	人参 小松菜 レモン 大根 えのき草 長葱

※都合により献立が変わることがあります。