

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るが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。

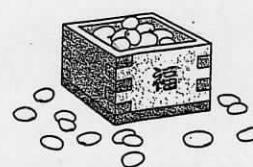
《2月の行事食》

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！」という掛け声を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）の頭を柊（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るようです。『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。

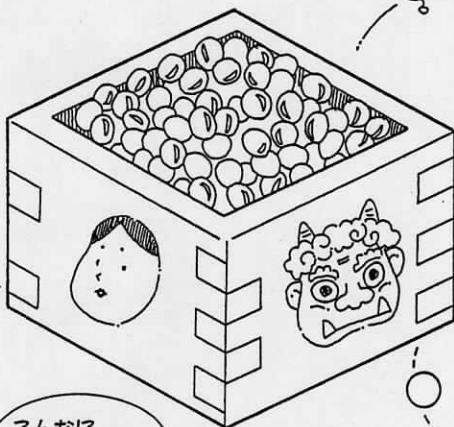
14日（火） エクレアパン
バレンタインデー (2/14)



2月3日は節分

大豆と大豆製品を見直そう

大豆は、日本の食生活中で、そのまま料理に使う以外にも、みそやしょ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、栄養価や多種にわたる加工食品を調べてみましょう。



こんなに
栄養があるよ！



「大豆は煙の肉」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。



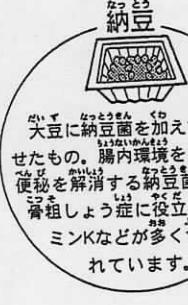
イソフラボン
抗酸化作用があり、骨粗しょう症を防ぎます。

サポニン
抗酸化作用と、骨粗しょう症や生活習慣病などを予防する働きなどがあります。

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。



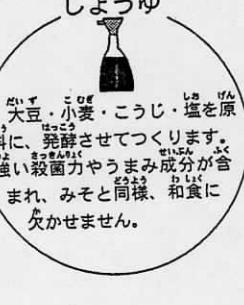
大豆から食物繊維を取り除いているため、大豆の栄養を吸収しやすい食品です。木綿豆腐はカルシウムなどのミネラルが豊富です。



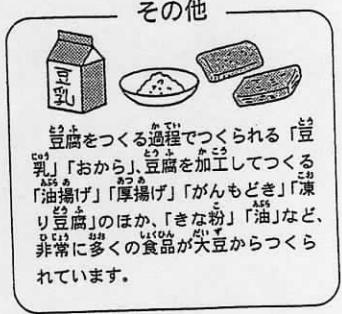
大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。腸内環境をととのえ、便秘を解消する納豆菌のほか、骨粗しょう症に役立つビタミンKなどが多く含まれています。



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。



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。



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。

その他

2月献立表



和泉中学校

2012

| 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 こんにゃく ゆりごま 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 鶏ひじき 牛乳 (さば節) | 米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油 | 人参 ヒーマン 赤ヒーマン ほうれん草 れんこん 椎茸 玉葱 たけのこ 黄ヒーマン |
| 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 鮯 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 生姜 ごぼう たけのこ ホールコーン缶 |
| 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 ハーブ 牛乳 (鶏骨) | 米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも ハーブ サラダ油 ゆりごま | 人参 小松菜 ごぼう マッシュルーム缶 クリーパー ス 玉葱 キウイフルーツ (セロト) |
| 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 長葱 れんこん 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 ハン粉 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 豚肉 豆腐 茎わかめ 醤油 牛乳 (さば節) | 米 麦 でんぶん 砂糖 サラダ油 ごま油 | 人参 チンケン菜 たけのこ 長葱 白菜 椎茸 えのき茸 ハイアツフルーツ |
| 13 | 月 | 麦ごはん こんにゃくのおかか煮 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 こんにゃく ハーブ 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 ハーブ 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 ダースアーモンド サラダ油 ハーブ | 人参 ホットドッグ トマトピュレ セロト 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 さつま汁 | ○ | 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 つきこんにゃく 砂糖 小麦粉 炒りごま | 人参 椎茸 クリーンビース 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 ウインー・ソーセージ チーズ 牛乳 (鶏骨) | 米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ハーブ サラダ油 | 人参 マッシュルーム缶 玉葱 クリーンビース セロト 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 ちりめんじやこ 生カラム 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 ハーブ | 人参 ホットドッグ トマトピュレ 小松菜 にんにく 生姜 セロト 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり |
| 21 | 火 | ピピンバ 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 生姜 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 生姜 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 紺豆腐 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 | ヒーマン 人参 小松菜 にんにく もやし 長葱 たけのこ 生姜 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 ハーブ サラダ油 すりごま | 人参 ヒーマン マッシュルーム缶 ホットドッグ 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 生姜 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 ポークピーンズ キウイフルーツ | ○ | 860 | 34.6 | いか 卵 白いんげん豆 家いんげん豆 大豆 豚肩肉 生カラム 牛乳 (鶏骨) | コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 ハーブ | 人参 トマトピュレ キャベツ にんにく 生姜 セロト 玉葱 クリーンビース キウイフルーツ |
| 29 | 水 | きつねごはん 鯛のレモン焼き のっつい汁 | ○ | 834 | 35.0 | 鯛肉 油揚げ さば 豆腐 牛乳 (さば節) | 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく ハーブ サラダ油 | 人参 小松菜 レモン 大根 えのき茸 長葱 |

※都合により献立が変わることがあります。