

2月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

もっとまめを食べよう



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。いろいろな食品へと加工され、手軽に使えるので、普段の食事にも積極的に豆を取り入れてみましょう。

いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー サラダ スープ ハンバーグ



給食レシピ【大豆のごまがらめ】

＜材料4人前＞

- | | | | | |
|--------|------|---|------|------|
| 大豆(水煮) | 160g | ★ | 砂糖 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 | | しょうゆ | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 | | みりん | 小さじ1 |
| 白ごま | 小さじ1 | | | |

＜作り方＞

- ★の調味料を沸かし、たれを作る。
- 大豆の水気をきり、片栗粉をまぶしてきつね色になるまで揚げる。
- 揚げた大豆、白ごまをたれと和えたらできあがり。



＜一口メモ＞

給食で人気のメニューです。調味料は必要に応じて調整してください。
素揚げしたちりめんを加えてもおいしいです。のり塩味やみそ味もおすすです。



令和6年2月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー			
						熱量	たんぱく	脂肪	
1	木	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけの塩焼き 白菜のつけあわせ	ポム酢	ごめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ひじき・さつまいも・さけ	さやいんげん・たけのこ・にんじん・はくさい・ごぼう	614	30.3	17.6
2	金	わかめごはん 牛乳 大根の煮物 大豆のごまがらめ		ごめ・あぶら・ごま・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・わかめ・だいず・うすたらまご・とりにく	にんじん・グリーンピース・こんにゃく・だいこん	611	27.0	17.7
5	月	ごはん 牛乳 沢煮椀 あじの竜田揚げ	☆フルーツクレープ	ごめ・クレープ・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ・ぶたにく	にんじん・チンゲンサイ・だいこん・しょうが・ごぼう・しいたけ	694	30.5	24.8
6	火	小型パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ わかめサラダ	メープルシロップ&マーガリン	パン・さとう・スパゲティ・オリーブオイル・バター・なまクリーム・メープルシロップ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ベーコン	コーン・きゅうり・にんじん・にんじん・トマト・たまねぎ・しめじ	647	21.7	23.0
7	水	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵		ごめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ぎゅうにく・たまごやき	キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんじん・ピーマン・ヤングコーン	624	27.2	21.4
8	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 菜の花のごまあえ		ごめ・ごま・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく	たまねぎ・にんじん・なのはな・さやいんげん・キャベツ・コーン・しいたけ	601	28.1	16.0
9	金	ごはん 牛乳 さつまいも汁 ちくわの二色揚げ		ごめ・あぶら・さつまいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・あおのり・みそ・とりにく・ちくわ	ごまつな・だいこん・にんじん・はくさい	616	25.8	14.5
13	火	パン 牛乳 ホワイトシチュー コーンサラダ		パン・なまクリーム・じゃがいも・こむぎこ・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・いんげんまめ	えだまめ・にんじん・たまねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり	633	26.2	23.2
14	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 いわしの梅煮	ミルク	ごめ・さとう・じゃがいも・ミルク	ぎゅうにゅう・さつまいも・いわしのうめ・だいず・とりにく・ひじき	さやいんげん・にんじん・こんにゃく・ごぼう	664	33.3	18.9
15	木	ピピンバ 牛乳 トックスープ		ごめ・トック・あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・みそ・ぎゅうにく・ぶたにく	はくさい・ごまつな・たまねぎ・しょうが・にんじん・にんじん・しめじ	609	22.7	16.7
16	金	ごはん 牛乳 煮込みおでん 土佐あえ	ゆずみそ	ごめ・さとう	ぎゅうにゅう・うすたらまご・かつおぶし・こんぶ・ちくわ・とりにく・みそ・なまあげ	ごまつな・こんにゃく・だいこん・にんじん・もやし	607	27.9	17.6
19	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 揚げたごやき		ごめ・あぶら・たこやき	ぎゅうにゅう・あおのり・けずりぶし・たまご・ぶたにく	たけのこ・きくらげ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・キャベツ	638	26.9	19.7
20	火	☆セルフハンバーグサンド 牛乳 美たくさんスープ ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーのドレッシングあえ	スライスチーズ	パン・さとう・でんぷん・ドレッシング	ぎゅうにゅう・チーズ・ハンバーグ・とうふ・ベーコン	ブロッコリー・たまねぎ・コーン・しめじ・にんじん	702	31.2	30.7
21	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごま酢あえ		ごめ・ごま・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・えだまめ・キャベツ・にんじん・こんにゃく・すだち	593	23.6	14.9
22	木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮	☆プリン	ごめ・プリン・でんぷん・さとう・さといも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・さば	しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・えのきたけ・ごまつな	674	26.0	21.4
26	月	ごはん 牛乳 マカロニスープ 鶏肉のすだちソース		ごめ・でんぷん・マカロニ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	ごまつな・すだち・キャベツ・たまねぎ・にんじん	621	26.7	18.5
27	火	小型パン 牛乳 ちゃんぽん ショウロンボウ	りんごジャム	パン・ちゅうかめい・ジャム・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・いか・なると・しょうろんほう・ぶたにく	しょうが・もやし・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ	618	27.1	20.6
28	水	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 手作りサケフライ	タルタルソース	ごめ・あぶら・パンこ・タルタルソース・こむぎこ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・わかめ・みそ・たまご・さけ	キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん・たまねぎ	645	28.2	21.7
29	木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 アーモンドあえ	☆でこぼん	ごめ・アーモンド・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ・さつまいも	こんにゃく・キャベツ・えだまめ・にんじん・しょうが・たまねぎ・でこぼん・ほうれんそう	636	25.1	20.4

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g kcal g g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



こんげつ あなんしきん
今月の阿南市産

米・しいたけ・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・チンゲンサイ