

給食だより 2月

令和5年度

勝浦町学校給食センター



2月3日は節分!

節分には豆まきをしますが、これは鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。

大豆のよさを見直そう!



大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されていますね。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

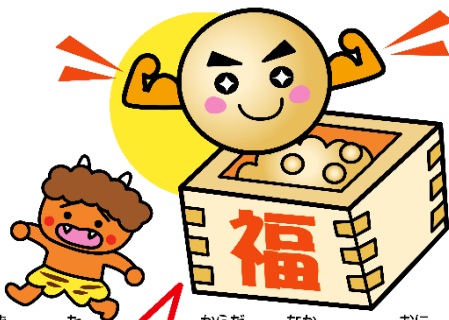
●鉄…貧血予防

●カルシウム

…骨粗しょう症予防

●ビタミンB₁

…疲労回復効果



●食物繊維…便秘予防

●大豆イソフラボン

…骨粗しょう症予防

●オリゴ糖…便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

2月の献立紹介

2日(金)…1日早いですが、節分の献立です。「ひいらぎいわし」を飾るところもあるようですが、給食ではいわしを食べて一年の健康を願います。

節分豆は投げずに食べましょう。

5日(月)…この日は食数が少ないので「てづくりハンバーグ」を作ります。愛情たっぷり!

27日(火)…少し前に中学生から「この頃、レモン味が出んな〜」と言われたので、数年ぶりの「とりのレモンあげ」をします。食べたかったのはこれかな?

28日(水)…「なのはなあえ」には、地元の菜の花を使う予定です。もうすぐ春ですね!

2月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー (kcal) たんぱく質 (g) しぼう質 (g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに パンパンジー	574 27.8 17.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら 棒々鶏ドレッシング
2 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに カレーキャベツ いわしのフライ せつぶんまめ	719 33.8 25.8	牛乳 とりにく いわし のフライ せつぶんまめ	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトビューレ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら
5 (月)	ごはん かつおぶりかけ	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	669 27.4 24.4	牛乳 かつおぶりかけ ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	こめ じゃがいも パン こ さとう
6 (火)	ごはん	牛乳	はっほうさいい しゅうまい むらさきいもチップス	618 27.2 19.0	牛乳 ぶたにく いか えび ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん むらさきいも チップス
7 (水)	ごはん	牛乳	たぬきじる しろみさかなのごまみそ かけ そくせきづけ	635 25.6 18.4	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ メルルーサ み そ こんぶ	こんにゃく にんじん え のきだけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが ゆず酢 キャベツ きゅうり	こめ ごま油 でんぷん でんぷん あぶら 白 ごま 白ごま
8 (木)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそばろ に とさのゆずかあえ	618 24.7 16.7	牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ ちくわ けすりぶし	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ こまつな ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
9 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	みそにこみょうどん ごぼうサラダ	671 25.0 28.8	牛乳 ぶたにく あぶ らあげ みそ	だいこん にんじん 葉ね ぎ ほししいたけ はくさ い こまつな ごぼう きゅうり コーン えだま	くろまめきなこクリーム コッペパン うどん さと う ごまドレッシング
13 (火)	ごはん しそひじき	牛乳	こうやどとうふのたまごとし こまつなとれんこんのごまあ え かつらのみかん	656 29.3 18.5	牛乳 ひじき こうやど とうふ とりにく さつま あげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな れん こん キャベツ みかん	こめ さとう さとう 白ごま
14 (水)	チキンライス	牛乳	コンソメスープ とうふハンバーグ	633 27.9 21.9	牛乳 とりにく ベーコ ン とうふハンバーグ	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム キャベツ コーン こま つな	こめ あぶら バター
15 (木)	ごはん	牛乳	ちくぜんに さわらのてりやき ゆかりあえ	610 31.4 16.1	牛乳 とりにく ちくわ さわら	ごぼう れんこん たけのこ にんじん ほししいたけ こんに ゃく えだまめ しょうが ゆず キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん
16 (金)	コッペパン	牛乳	ちゅうかスープ はるまき ハムとえだまめのサラダ	661 25.9 31.2	牛乳 とりにく とうふ はるまき ハム	にんじん はくさい き くらげ こまつな キャ ベツ えだまめ コーン	コッペパン あぶら こ まドレッシング
19 (月)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツヨーグルト ぶくしんづけ	689 24.0 15.9	牛乳 とりにく レンズ まめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく パインアップル みかん ナタデココ ぶくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら
20 (火)	ごはん	牛乳	とんじる いわしのうめに キャベツのすだちすあえ	615 27.4 19.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ キャベツ すだち	こめ さつまいも
21 (水)	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりとわかめのすの もの	627 25.0 21.3	牛乳 きゅうにく ぶた にく 厚揚げ ちりめん わかめ	こんにゃく しいたけ だ いこん にんじん もやし はくさい ねぎ きゅう り ゆず	こめ 麩 あぶら 白ご ま さとう
22 (木)	さんしょくどん ぶり	牛乳	さわにわん	606 28.7 20.6	牛乳 ★たまご とりに く ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお	しょうが こまつな だい こん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう 白ごま
26 (月)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ きりほしだいこんのすの もの	602 22.8 19.6	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが だ いこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白ご ま
27 (火)	むぎごはん	牛乳	すましじる とりのレモンあげ ブロックリー	606 29.9 19.7	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん は くさい こまつな しょう が レモン ブロックリー	こめ おしむぎ でんぷ ん あぶら さとう
28 (水)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに なのはなあえ	639 25.9 20.5	牛乳 ぶたにく さつま あげ みそ 炒りたまご ちりめん	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ なのはな	こめ じゃがいも あぶ ら
29 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる さばのしおやき こまつなごまあえ	598 26.6 20.1	牛乳 あぶらあげ みそ さば	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ こまつ な キャベツ	こめ じゃがいも 白ご ま さとう

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。