

2月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

まだまだ寒い日が続きますが、2月3日は「立春」といい、暦の上では、もう春です。立春の前日には、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。

なぜ、節分に豆をまくの？

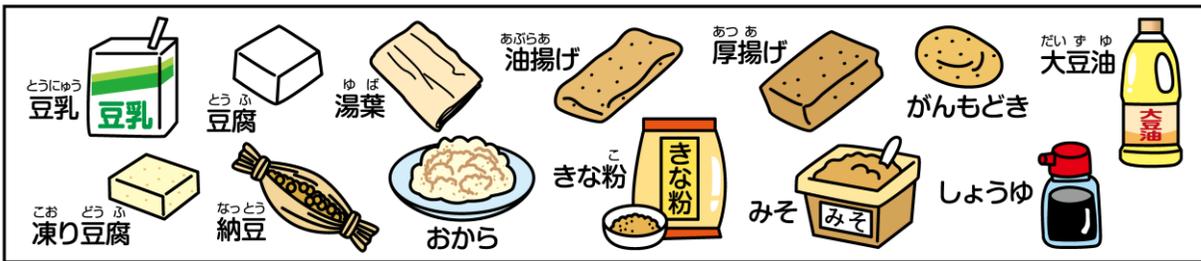


「鬼は外、福は内」と言いながら煎った大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む行事が豆まきです。家族の健康や幸せへの願いが込められています。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたんぱく質をたくさん含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われる他、昔からいろいろな食べ物に加工されてきました。

大豆からできるもの



フライビーンズ

【材料4人分】

- 大豆水煮 160g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 青のり粉 小さじ1/2
- 塩 少々

【作り方】

- 大豆の水気をきり、片栗粉をまぶす。
- 油を熱し、カリとなるまで大豆を揚げる。
- 油をよくきり、温かいうちに青のり粉と塩をまぶす。

【一ロメモ】

カリカリに揚がった大豆と青のりがよく合っていて、栄養たっぷりの大豆を手軽に食べられます！

作ってみよう！
給食レシピ



こんげつ あなんしさん
今月の阿南市産

こめ 米・しいたけ・きゅうり・ブロッコリー

令和7年2月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
3月	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくね ひじきの炒め煮	抹茶ビーンズ	こめ・さいとも・さとう でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ つくね・とうふ・あぶらあげ まっちゃビーンズ・ひじき	えのきたけ・グリーンピース だいこん・にんじん・ねぎ	747	27.2	20.1
4火	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ しらすほし・ぶたにく ちくわ	にんじん・たまねぎ・すだち こんにやく・きゅうり かぼちゃ・えだまめ	735	32.4	16.2
5水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 揚げたこやき		こめ・たこやき さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・なまあげ・あおのり けずりぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ	749	31.6	21.6
6木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのうま煮 さけの塩焼き	ぼん酢	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく がんもどき・さけ	にんじん・さやいんげん たけのこ・ごぼう・こんにやく	755	42.8	21.0
7金	ごはん 牛乳 卵のスープ ヤンニョムチキン		こめ・さとう・あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン たまご・とりにく	きくらげ・にんにく・はくさい にんじん・たまねぎ・コーン	814	31.6	29.7
10月	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さばの生姜煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく さば・さつまあげ	にんじん・こんにやく しょうが・だいこん さやいんげん	790	37.5	25.3
12水	★食パン 牛乳 ポトフ れんこんサラダ		パン・じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー	きゅうり・かぶ・にんじん コーン・キャベツ・えだまめ れんこん・たまねぎ	737	31.9	26.1
13木	ごはん 牛乳 焼肉 フライビーンズ		こめ・あぶら・さとう でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく あおのり・きゅうり だいたい・みそ	にんにく・にんじん ヤングコーン・たまねぎ しょうが・キャベツ・ピーマン	774	34.0	25.7
14金	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ		こめ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン オムレツ・とうふ・とりにく	グリーンピース・こまつな たまねぎ・にんじん・しめじ	737	30.7	24.6
17月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・たけのこ・しょうが きくらげ・キャベツ・にんにく かぼちゃサンドフライ	752	27.9	21.0
18火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ		こめ・バター・あぶら こむぎこ・さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ	にんじん・りんご・たまねぎ しょうが・コーン・にんにく グリーンピース・きゅうり	794	31.9	22.3
19水	振替休業日							
20木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらのみぞれ煮	チーズ	こめ・でんぶん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ さわら・チーズ・もずく	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・だいこん えのきたけ・はくさい	766	33.9	23.5
21金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまあえ		こめ・さとう じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく こうやどうふ・ハム	にんじん・キャベツ・こまつな さやいんげん・しいたけ たまねぎ	734	34.6	19.8
25火	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 春巻き		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・はるまき	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・しょうが・たけのこ きくらげ・キャベツ	777	28.9	26.9
26水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 豆サラダ	りんごジャム	パン・なまクリーム バター・ジャム ドレッシング・さとう スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう・だいたい ベーコン	にんにく・えだまめ・きゅうり しめじ・たまねぎ・トマト にんじん	815	29.9	26.1
27木	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンドあえ	ミルク	こめ・じゃがいも ミルク・さとう アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・こんにやく グリーンピース・キャベツ ほうれん草・にんじん	714	25.9	16.2
28金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ		こめ・さつまいも あぶら・でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ・あじ ぶたにく	しいたけ・ブロッコリー しょうが・ねぎ・にんじん だいこん・ごぼう	761	35.1	20.0

※学校給食摂取基準は 中学校・・・熱量 830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18.4~27.6g 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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。