

# 給食だより

阿南市中央学校給食センター

まもなく立春、暦の上では春を迎えます。それでも、冬の寒さがもうしばらく続く時期でもあります。節分の日には豆まきをして、病気を追い払い、健康を呼びこんでみましよう。また、豆には栄養も多く詰まっています。豆まきだけでなく、豆を使った料理も食べて、元気にすごしましょう。

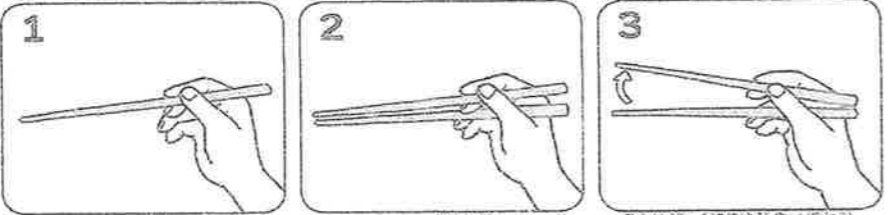
## 大豆はいろいろな食品や調味料に利用されます。



大豆は、たんぱく質のほか、ビタミンB群や鉄、カルシウム、食物繊維も豊富な体づくり・健康づくりに役立つ食べ物です。

「できるかな？」

じょうずに大豆をつまんでみよう



1. 上のおはしはえんぴつ持ち方で、2. 下のおはしは親指のつけ根から中指・薬指の間に通して、3. 親指を支点に、中指・人さし指で上のおはしを上げ下げし、上のおはしだけ動かしてみましよう。

## 【おうちでもいかがですか?】ヤンニョムチキン【給食レシピ】

- とりもも肉・・・250g
- かたくり粉・・・50g
- 揚げ油・・・適量

- A
- さとう・・・大さじ1 (15g)
  - しょうゆ・・・小さじ1/2 (3~4g)
  - 酒・・・小さじ1 (5g)
  - にんにく・・・少々 (2~3g)
  - ケチャップ・・・大さじ1 (20g)
  - コチュジャン・・・小さじ2 (10~15g)
  - ごま油・・・少々 (2~3g)

- つくり方
- ① とり肉は一口大のぶつ切りにする。
  - ② Aの調味料を、なべに入れて沸かし、タレをつくる。
  - ③ とり肉に、かたくりこをまぶし、油であげる。(170~180℃ぐらい)
  - ④ とり肉が熱い内に、タレにからめる。

ヤンニョムチキンは韓国の甘辛い「から揚げ」です。ヤンニョム(薬念)のタレはコチュジャンなどが使われ、家庭によって味がちがうのだとか。

日	曜	献立名	食品名			kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			カや緑になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
3	月	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくね ひじきの炒め煮	抹茶ピーンズ	こめ・さといも・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・つくね・とうふ・ひじき・まつちやピーンズ・あぶらあげ	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・こま	ぎゅうにゅう・しらすほし・ちくわ・ふたにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・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・ふたにく・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・ふたにく・がんもどき・さけ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく	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・でんぷん・こまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・とりこ	きくらげ・にんにく・ほくさい・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 さばの生姜焼き		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりこ・さば・さつまあげ	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・しょうが・だいこん	779	37.2	25.3
12	水	きなこ揚げパン ポトフ れんこんサラダ	牛乳	パン・さとう・あぶら・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・きなこ・ふたにく・ウィンナー	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	754	31.1	32.5
13	木	ごはん 牛乳 焼肉 ノライピーンズ		こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ふたにく・あおのり・きゅうじく・にいす・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 コンソメスープ オムレツ	牛乳	こめ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・オムレツ・ごうふ・とりこ	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・ふたにく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・かぼちゃ・サンドフライ・きくらげ・キャベツ・にんにく	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・ふたにく・ツナ	にんじん・りんご・たまねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース・きゅうり・にんにく	794	31.9	22.3
19	水	ごはん 牛乳 豚肉とだけこのみそ煮 かぶの甘酢あえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・みそ・がんもどき	ごぼう・たけのこ・こんにゃく・にんじん・きゅうり・えだまめ・かぶ	728	31.0	20.8
20	木	ごはん 牛乳 もすくのすまし汁 さわらのみぞれ煮	チーズ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ・さわら・チーズ・もすく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ほくさい	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・こま	ぎゅうにゅう・とりこ・こうやとうふ・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 香巻き		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・たまご・ほろまき	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・スパゲティ・オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう・だいず・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・さとう・じゃがいも・あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・ふたにく	こんにゃく・ほうれん草・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・にんじん	713	25.9	16.2
28	金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの電田揚げ 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・でんぷん・ドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ・あじ・ふたにく	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

《学校給食の摂取基準》 中学校…総量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。\*予定献立表にしたがって実施していますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産食材 《米、しいたけ、きゅうり、ブロッコリー》