

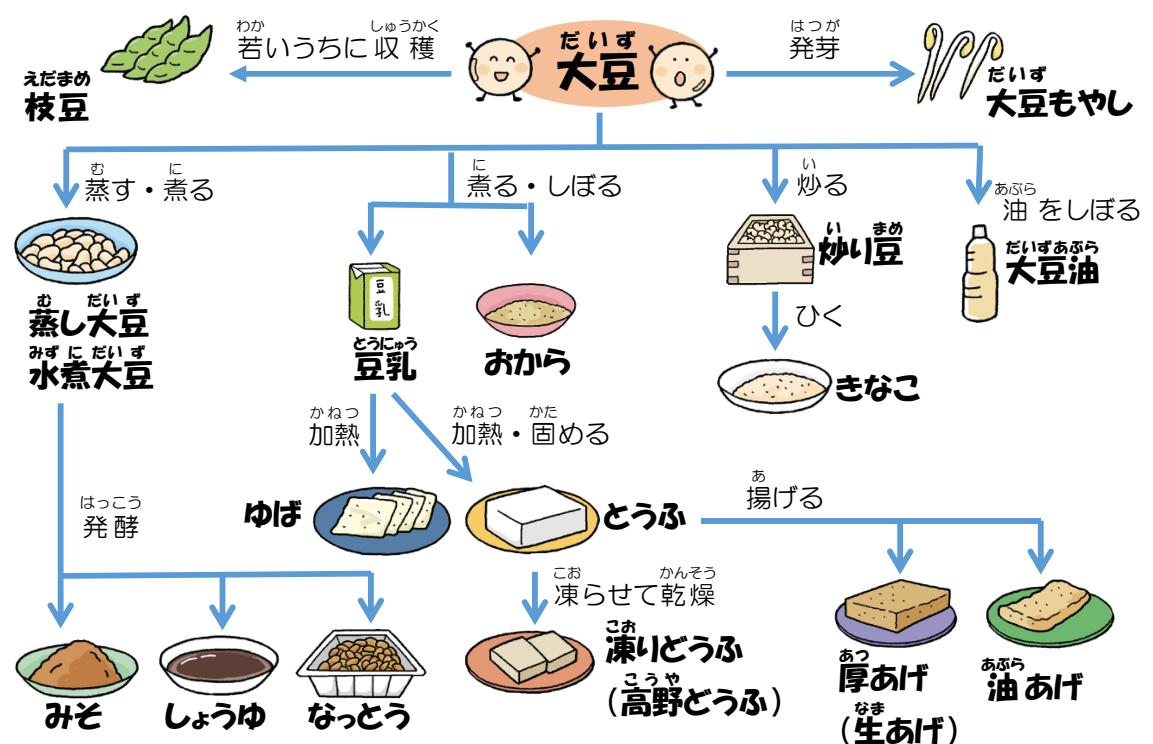
2月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

し 知っているかな？＼すがたをかえる大豆／

大豆は、そのままではかたくて食べられないので、いろいろな食品に加工されます。みなさんは、すがたをかえた大豆製品をどのくらい知っていますか？



ざいりょう にんじん ★おすすめ食材

★にんじん	50g
★さつまいも	90g
だいこん	90g
はくさい	80g
★こまつな	30g
★油あげ	30g
だし汁	600cc
豆乳	80cc
白みそ	おお 大さじ2/3
あわせみそ	おお 大さじ1・1/2

【豆乳入りみそ汁】

《作り方》

- だし汁に煮えにくい具材から順に入れて煮る。
- 具が煮えたら豆乳・みそを入れ、味をととのえて完成。

《一口メモ》

豆乳は加熱しすぎると分離してしまうので、豆乳とみそは、火が通りすぎないようにしましょう。白みそを入れるとまろやかな仕上がりになり、赤みそや合わせみそだけのみそ汁とは、また雰囲気が変わっておすすめです。

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)	熱量	蛋白質	脂質
2	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの しゅうまい	こめ・はるさめ・あぶら	きゅうにゅう・ぶたにく・ポークしゃうまい	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	802	30.0	25.1
3	火	菜めし 牛乳 煮こみうどん 小さいわしの天ぷら	まっ茶ピーンズ	こめ・うどん・さとう・あぶら	きゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・まっちゃんピーンズ・こいわしの天ぷら	823	30.6	25.8
4	水	ごはん 牛乳 吉野煮 菜の花あえ	ミルメーク	こめ・さつまいも・でんぶん・さとう・ミルメーク	さつまいも・でんぶん・さとう・ミルメーク	782	29.4	14.1
5	木	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 ハンバーグのケチャップソース にんじんのおかいため		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	きゅうにゅう・とうふ・かつおぶし・みそ・ハンバーグ	767	29.5	23.3
6	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー わかめサラダ		こめ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	グリンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・りんご・しょうが・にんにく	854	27.6	31.8
9	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら かぼちゃサンドフライ	ふりかけ	こめ・さとう・ごま・あぶら	こんにゃく・ごぼう・にんじん・ピーマン・れんこん・かぼちゃサンドフライ	838	26.2	27.7
10	火	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ばんさんすう		こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・あぶら	グリンピース・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しめじ・しょうが・にんにく	832	35.8	29.1
12	木	ごはん 牛乳 さわにわん さばのしあわが焼き きゅうりのそくせきづけ		こめ・さとう	きゅうにゅう・あぶらあげ・こんぶ・さば・ぶたにく	780	36.8	28.0
13	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	☆ガトーショコラ	こめ・じゃがいも・さとう・ごま・あぶら・ガトーショコラ	こんにゃく・えだまめ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	859	28.0	28.7
16	月	ごはん 牛乳 よせなべ あげたこ焼き		こめ・あぶら・たこやき	ぎゅうにゅう・あおのり・ぶたにく・つぶね・けずりふし	756	29.2	23.1
17	火	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ	小魚つくだ煮	こめ・じゃがいも・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・だいす・ひじき・さつまあげ・とりにく・こさかなづくに	725	34.2	16.9
18	水				振替休日のため、給食はありません			
19	木	ごはん 牛乳 おでん ゆず香あえ	☆フルーツクレープ	こめ・さといも・さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・しらすぼし・ちくわ・とりにく・うずらたまご	850	35.6	28.3
20	金	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニヨムチキン		こめ・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりにく	796	29.8	26.0
24	火	たきこみごはん 牛乳 かきたま汁 はんぺんのいそあげ	☆りんごゼリー	こめ・こむぎこ・てんぶらこ・でんぶん・あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・あおのり・はんぺん・たまご	748	27.4	19.1
25	水	★食パン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーとれんこんのサラダ		パン・こむぎこ・じゃがいも・なまクリーム・バター・ドレッシング	グリンピース・たまねぎ・コーン・にんじん・ブロッコリー・れんこん	778	34.2	28.1
26	木	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・さとう・あぶら・もちいなり	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ビーマン・しょうが・にんにく	811	28.3	29.6
27	金	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さわらのすだらソース		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	こんにゃく・えだまめ・だいこん・にんじん・すだり	824	38.2	25.0

※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%) 18~28g 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 こめ
今月の阿南市産：米・しいたけ・キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・ブロッコリー・なのはな
あなんしない こじょうとう
ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。