

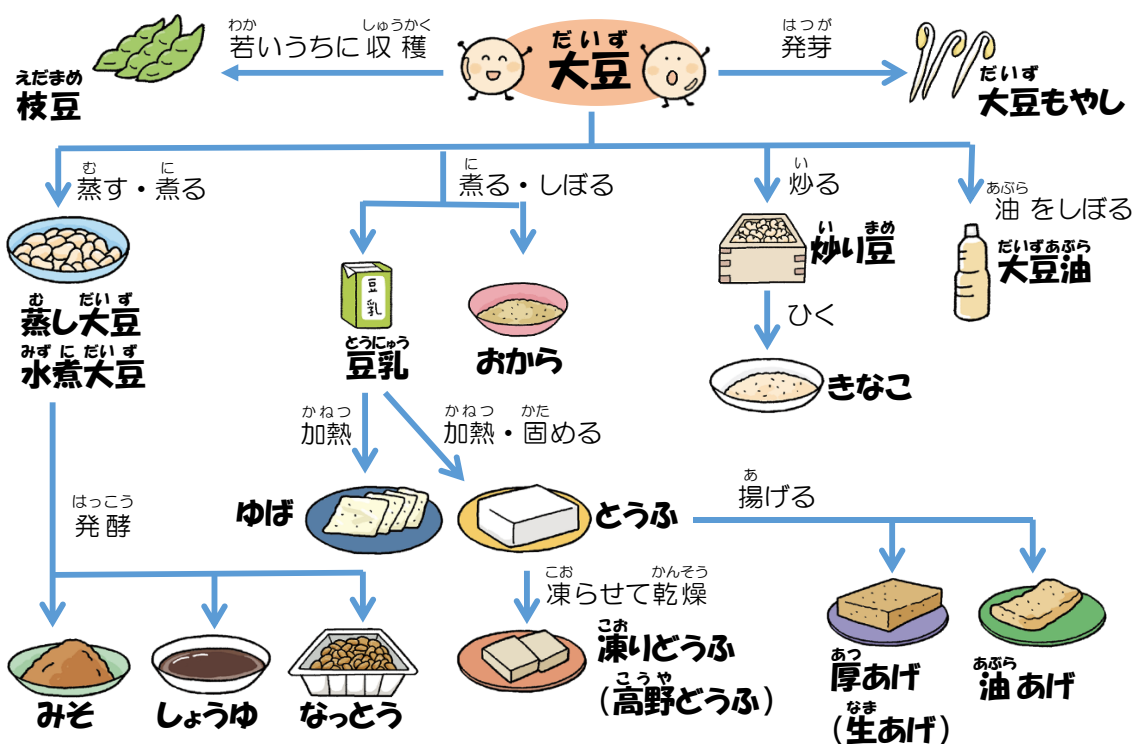
2月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

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？



【豆乳入りみそ汁】

《材料4人分》★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
★油揚げ	30g
だし汁	600cc
豆乳	80cc
白みそ	大さじ 2/3
合わせみそ	大さじ 1・1/2

《作り方》

- ①だし汁に煮えにくい具材から順に入れて煮る。
- ②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です。

令和8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)	熱量	たんぱく	脂肪
2	月	ごはん 牛乳 ふ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	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ポークしゅう まい	キャベツ・たけのこ・たま ねぎ・にら・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	こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・ぶたにく・ まっちゃん・ピーンズ・ こいわしのてんぷら	ごぼう・たまねぎ・にんじ ん・ねぎ・あおな	823	30.6	25.8
4	水	ごはん 牛乳 吉野煮 菜の花あえ	こめ・さつまいも・で んぶん・さとう・ミル メーク	ぎゅうにゅう・さつ まあげ・とりにく・ たまご	えだまめ・キャベツ・なの はな・にんじん・れんこん	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 にんじんのおかかいため	こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・かつおぶし・み そ・ハンバーグ	こまつな・たまねぎ・にん じん・はくさい・しめじ	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	ぎゅうにゅう・わか め・ぎゅうにく	グリーンピース・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	こめ・さとう・こま あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・ぎゅうにく	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 ばんさんずう	こめ・でんぶん・はる さめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・ハ ム・みそ	グリーンピース・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 さばのしょうが焼き きゅうりのそくせきづけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・こんぶ・さ ば・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・しょう が・だいこん・チンゲンサ イ・にんじん・しいたけ	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	こめ・じゃがいも・さ とう・こま・あぶら・ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく	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 き	ぎゅうにゅう・あお のり・ぶたにく・つ くね・けずりぶし	だいこん・にんじん・なが ねぎ・はくさい・えのきた け	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	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 ざかなつくだに	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・ごぼう・こまつ な・にんじん	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	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 らすほし・ちくわ・ とりにく・うずらた まご	こんにゃく・キャベツ・ きゅうり・だいこん・ゆず	850	35.6	28.3
20	金	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン	こめ・でんぶん・さと う・こまあぶら・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ウイ ンナー・とりにく	たけのこ・たまねぎ・チン ゲンサイ・コーン・にんじ ん・きくらげ・にんにく	796	29.8	26.0
24	火	だきこみごはん 牛乳 かきたま汁 はんぺんのいそあげ	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	たまねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・えのきたけ・た きこみごはんのく	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 ム・バター・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・いん げんまめ・ツナ・ ベーコン・とりにく	グリーンピース・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	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤン グコーン・にんじん・ピー 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 さわらのすだちソース	こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・さわ ら・さつまあげ・と りにく	こんにゃく・えだまめ・だ いこん・にんじん・すだち	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。



今月の阿南市産：米・しいたけ・きゃべつ・チンゲンサイ・きゅうり・ブロッコリー・なの
※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。