

2月給食だより

阿南市中央学校給食センター

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、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、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。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

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・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
 - 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
 - サポニン……抗酸化作用*
 - レシチン……動脈硬化予防*
- *ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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!

給食レシピ紹介 レタスチャウダー

【材料】4人分	
・ベーコン	40g
・鶏肉もも	60g
・白ワイン	小さじ1
・じゃがいも	140g
・人参	40g
・玉ねぎ	160g
・レタス	100g
・薄力粉	16g
・バター	16g
・牛乳	120ml
・生クリーム	8ml
・コンソメ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・水分	260cc

【作り方】

- ①ホワイトルウを作る。フライパンにバターを熱し、ふるった薄力粉を加えて炒め、温めておいた牛乳を少しずつ加え滑きのぼす。
- ②ベーコンは1cm幅、鶏肉とじゃがいもは一口大、人参はいちよう切り、たまねぎは角切り、レタスは適当な大きさにちぎっておく。
- ③鶏肉、ベーコンに白ワイン、塩こしょうをふり炒める。
- ④玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑤コンソメ、水を入れて煮る。じゃがいもの煮え具合を確認し、ホワイトルウを入れる。
- ⑥レタス、生クリームを入れ、味を整えて仕上げ。

◎3日乾燥わかめ、17日のり佃煮、18日徳島県産スズキのフライ、22日徳島県産焼きのりは県水産物を活用した学校給食提供事業により無償でいただきました。また、14日のみそはJAアグリあなん女性部の手作りみそです。

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	火	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 いわしの梅煮	☆焼きプリン こめ・さとう・プリン	ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく・いわし	こんにゃく・だいこん・にんじん・えだまめ	866	38.7	29.5
2	水	ごはん 牛乳 豚豚 フルーツナタデココ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・ナタデココ	ぎゅうにゅう・うずらたまご・ぶたにく	もも・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ハインアプル・きくらげ・みかん・ピーマン	809	30.8	22.2
3	木	小型黒糖パン 牛乳 和風スパゲティ 徳島県産わかめサラダ (あえ)	餡分豆 パン・あぶら・さとう・スパゲティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいす・とりにく・ベーコン・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・きゅうり・コーン・こまつな	806	33.4	22.9
4	金	てまきずし 牛乳 赤だし 手巻き卵焼き ワインナー ツナサラダ	チーズ 手巻きのり マヨネーズ	こめ・マヨネーズ・ゆきふ	ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・えのきたけ	802	33.0	29.3
7	月	ごはん 牛乳 五目さんびら さばの塩焼き	すだちパック こめ・こま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・だいす・さば	こんにゃく・さやいんげん・すだち・にんじん・れんこん・ごぼう	810	36.0	29.2
8	火	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉とナッツの照り煮	かつおぶり かけ こめ・カシューナッツ・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・とうふ・レバー	にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・チンゲンサイ	842	32.1	33.0
9	水	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	☆でこごはん こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・もちいなり・ぶたにく・ぎゅうにく	にんじん・ヤングコーン・ピーマン・キャベツ・しょうが・たまねぎ・でこぼん・にんにく	806	29.3	25.4
10	木	小型パン 牛乳 カレーうどん ココロ豆サラダ (あえ)	ブルーベリージャム パン・うどん・さとう・ドレッシング・ジャム・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・だいす	えだまめ・たまねぎ・きゅうり・こまつな・にんじん	791	33.9	28.8
14	月	ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 ちくわの二色揚げ	☆ミニチョコパフェ こめ・てんぷらこ・パフェ・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・あおのりこ・あぶらあげ・とうふ・ちくわ・みそ	はくさい・ねぎ・にんじん・しめじ・たまねぎ	789	28.7	23.8
15	火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨の酢の物	のり佃煮 こめ・さとう・でんぷん・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・のりつく・とうふ・ぶたにく・たまご	きゅうり・きくらげ・グリーンピース・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん	771	33.7	24.5
16	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とちりめんのごまからめ	こめ・でんぷん・こま・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・だいす・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こんにゃく	803	30.9	24.3
17	木	パン 牛乳 レタスのチャウダー ごぼうサラダ (あえ)	ハン・じゃがいも・バター・なまクリーム・ドレッシング・さとう・こむぎこ	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ツナ	たまねぎ・ごぼう・きゅうり・にんじん・レタス	767	30.2	29.9
18	金	たきこみごはん 牛乳 のっぺい汁 徳島県産すずきのフライ ポイルキャベツ	タルタルソース こめ・さといも・タルタルソース・あぶら	ぎゅうにゅう・スキのフライ・ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・ねぎ・キャベツ・だいこん・こんにゃく・たきこみごはんのぐ	796	30.4	27.0
21	月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	小魚アーモンド こめ・さとう・でんぷん・あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・かにたま・ぶたにく・いわし	キャベツ・たまねぎ・にんにく・チンゲンサイ・たけのこ・しょうが・きくらげ・にんじん	776	32.8	24.9
24	木	パン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ (あえ)	メープルジャム パン・バター・ドレッシング・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす	コーン・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・パセリ	811	34.0	25.9
25	金	ごはん 牛乳 吉野煮 ほうれん草のごまあえ	☆青りんごゼリー こめ・でんぷん・ゼリー・さとう・こま・さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく・さつまあげ	キャベツ・えだまめ・にんじん・ほうれん草・れんこん	815	28.3	14.8
28	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ・あぶら・さとう・こま・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・みそ・とうふ・ぎゅうにく・ベーコン	はくさい・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが	768	28.5	28.6

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量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きますが、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。