



2月号

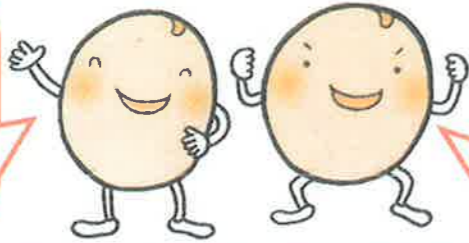
阿南市第一学校給食センター

厳しい寒さが続いているですが、3日の節分、4日の立春と、暦の上では春を迎えます。もうしばらくは、寒さは続きますが、元気に乗り切りましょう。

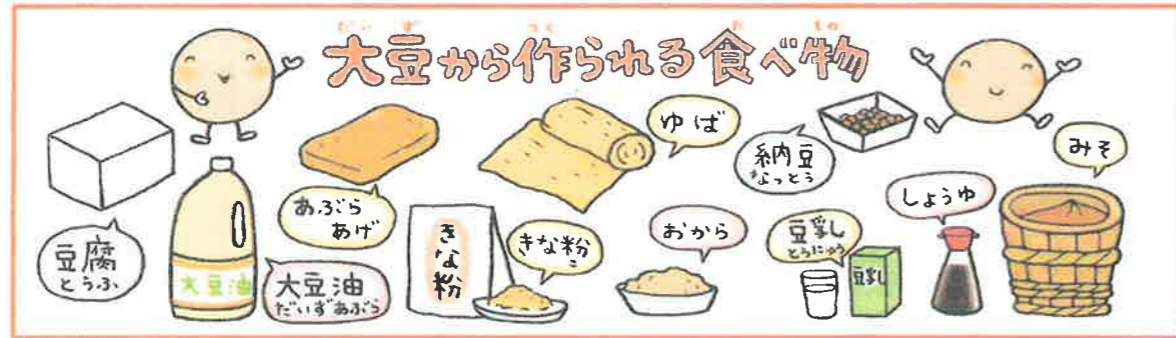
節分です! 大豆のひみつ

節分といえば豆まき。豆まきといえば、「大豆」です。大豆は、栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりで。



給食レシピ【大豆とちりめんのごまがらめ】

- ※材料4人前
- 大豆(水煮) 140g
 - 片栗粉 適量
 - ちりめん 20g
 - 揚げ油 適量
 - 白ごま 小さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 小さじ1

《作り方》

- ちりめんは160℃くらいの低めの油で揚げる。
- 大豆は水気をきり、片栗粉をまぶしてきつね色になるまで揚げる。
- ★の調味料をわかし、揚げたちりめんと大豆、白ごまを加え、和えたらできあがり。

《一口メモ》

大豆とちりめんを使うことで、成長期に不足しがちなカルシウムを摂取することができます。子どもたちにも人気のメニューです。

給食センターからのお知らせ

- 1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
- 24日 徳島県産焼きのり



県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。



令和4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)	栄養			
						熱量	たんぱく質	脂質	
1	火	小型パン 牛乳 和風スパゲティ 徳島県産わかめサラダ(あえ)	☆焼きプリン	パン・ドレッシング スパゲティ・あぶら プリン	ぎゅうにゅう・わかめ へーコン・とりにく	こまつな・にんじん しめじ・コーン きゅうり・たまねぎ	816	34.1	25.6
2	水	ごはん 牛乳 酢豚 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・ゆだに くうすたまご	しょうが・だけのこと たまねぎ・にんじん きくらげ・ヒューマン・もも ハインアッフル・みかん	809	30.8	22.2
3	木	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 いわしの梅煮	節分豆	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・いわし とりにく・がんもどき だいず	えだまめ・こんにやく にんじん・だいこん	815	37.8	26.8
4	金	てまきすし 牛乳 赤だし 手巻き卵焼き ウインナー 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 やきふ	ぎゅうにゅう・とうふ ウインナー・たまご チーズ・ツナ のり・みそ・ちくわ	チンゲンサイ・にんじん ねぎ・きゅうり えのきたけ	797	32.3	28.5
7	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さばの塩焼き	すだちパック	こめ・ごま さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく だいず・さば	こんにやく・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	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 あぶら・ジャム	ぎゅうにゅう・ゆだに ハム・だいず	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
9	水	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	☆でこぼん	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・みそ ぎゅうにく・ゆだに もちいなり	にんじん・ヤングコーン ヒューマン・キャベツ しょうが・たまねぎ にんにく・でこぼん	806	29.3	25.4
10	木	ごはん 牛乳 鶏肉のスパ 鶏肉とナッツの照り煮	かつおふりかけ	こめ・あぶら カシューナッツ・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・へーコン レバー	しめじ・にんじん しょうが・たまねぎ チンゲンサイ	861	33.5	34.4
14	月	ごはん 牛乳 具たくさんみそ汁 ちくわの二色揚げ	☆ミニチョコパフェ	こめ・てんぷら ハフェ・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	パン 牛乳 レタスのチャウダー ごぼうサラダ(あえ)		パン・じゃがいも バター・なまクリーム ドレッシング・さとう ごまご	ぎゅうにゅう・とりにく へーコン・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
16	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とちりめんのごまがらめ		こめ・でんぷん ごま・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく だいず・しらすほし	たまねぎ・にんじん さやいんげん・こんにやく	803	30.9	24.3
17	木	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 はるさめ・でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ゆだに・たまご のりつくだに	きゅうり・にんじん グリーンピース・しょうが だけのこと・たまねぎ きくらげ	758	31.8	22.4
18	金	たきこみごはん 牛乳 のっぺい汁 徳島県産スズキのフライ ポイルブロックリー	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・ゆだに ススキのフライ あぶらあげ	こんにやく・ねぎ だいこん・にんじん ブロックリー たきこみごはんのく	796	31.2	27.1
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 ゆだに・いわし	キャベツ・たまねぎ にんにく・チンゲンサイ だけのこと・しょうが きくらげ・にんじん	776	32.8	24.9
22	火	パン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ(あえ)	メーブルジャム	パン・ドレッシング メーブルシロップ じゃがいも・さとう バター	ぎゅうにゅう・ゆだに だいず	きゅうり・コーン だいこん・たまねぎ にんじん・ハセリ	811	34.0	25.9
24	木	セルフおにぎり 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわらのみぞれ煮	徳島県産焼きのり うめぼし	こめ・あぶら でんぷん・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・のり さわら・みそ あぶらあげ	うめ・こまつな だいこん・たまねぎ はくさい・にんじん	767	33.3	21.6
25	金	ごはん 牛乳 吉野煮 ほうれん草のごまあえ	☆再びごせりー	こめ・でんぷん さとう・ごま さつまいも・せりー	ぎゅうにゅう・とりにく さつまいも	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	ピピンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ ごま・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ へーコン・とうふ ぎゅうにく・みそ	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	763	27.8	27.8

kcal g g

※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

※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ぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

★14日(月)の具たくさんみそ汁は、阿南産協女性部が作ったみそを使用しています。

★18日(金)の「のっぺい汁」には、にんじんを量や花に型抜きた「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!