

# 給食だより 2月

令和3年度

勝浦町学校給食センター



2月3日は節分!

節分には豆まきをしますが、これは鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。

大豆のよさを見直そう!



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「焼肉」とも呼ばれています。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ね。

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

…骨粗しょう症予防

●ビタミンB<sub>1</sub>

…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

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!

## 2月の献立紹介

3日(木)…節分の献立です。「ひいらぎいわし」を飾るところもありますが、給食ではいわしを食べて一年の健康を願います。

4日(金)…手作りの「グラタン」です。愛情たっぷり!

10日(木)…手作りの鶏団子を入れた「鶏団子鍋」。勝浦のみかんをそえて!

14日(月)…心配なことも多い今日この頃…チョコムースでバレンタインの楽しい気分を!

15日(火)…「のりつくだに」は、コロナ対策の無償提供でいただいたものです。

18日(金)…「すずきのフライ」は、コロナ対策の無償提供でいただいたものです。

24日(木)…「菜の花和え」には、地元の花の菜の花を使う予定です。もうすぐ春です!

25日(金)…卒業する小学校6年生を対象に特別献立を予定しています、お楽しみに!

## 2月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ  ん  だ  て  名			加味(食)の 知バ(食) しほう(食)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (火)	むぎごはん	牛乳	けんちんじる とりとれんこんのすだち ふうみ わかめふりかけ	661 26.0 17.7	牛乳 とうふ とりにく わかめふりかけ	だいこん にんじん ご ぼう ほししいたけ 葉 ねぎ れんこん レモン	こめ おしむぎ さとい も ごま油 でんぷん あぶら さとう
2 (水)	ごはん	牛乳	ホイコワロウ きりほしだいこんのさん ばいす	632 24.5 18.0	牛乳 ふたにく みそ わかめ ちりめん	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが だ いこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白こ ま
3 (木)	ごはん	牛乳	たぬきじる いわしのうめに こまつなのごまあえ せつぷんまめ	647 27.9 20.1	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ いわし せつぷ んまめ	こんにゃく にんじん え のきだけ たまねぎ 葉 ねぎ しょうが こまつな キャベツ	こめ ごま油 でんぷん 白こま さとう
4 (金)	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	やさいのスープ チキンとほうれんそうの グラタン	688 27.8 24.7	牛乳 ベーコン とりに く チーズ	たまねぎ にんじん ぶな しめじ コーン えだまめ ほうれんそう パセリ	コッペパン ジャム じゃがいも マカロニ バター
7 (月)	ごはん	牛乳	やさいとだいすのいそに いかのさらさあげ ミニりんごゼリー	718 29.8 18.1	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいす いか	にんじん たまねぎ こ んにゃく グリンピース しょうが	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぷん ミニりんごゼリー
8 (火)	ごはん	牛乳	さつまじる さわらのゆうあんやき そくせきづけ	632 29.0 15.6	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ さわら こ んぶ	にんじん ごぼう こん にゃく はくさい 葉ねぎ ゆず キャベツ きゅう り	こめ さつまいも 白こ ま
9 (水)	ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのにげんきサラ ダ	690 24.2 21.4	牛乳 ぎゅうにく ハム こんぶ けすりぶし	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ にんに く キャベツ コーン ゆ ず	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう
10 (木)	ごはん	牛乳	てづくりとりだんごなべ だいすちりめんのおけ にかつららのみかん	703 34.2 18.6	牛乳 とりにく かまぼ こ けすりぶし こんぶ だいす ちりめん	葉ねぎ しょうが はくさ い にんじん ねぎ ぶな しめじ ごぼう みかん	こめ でんぷん あぶら 白こま さとう
14 (月)	チキンライス	牛乳	コンソメスープ ほうれんそういりオムレ ツ チョコムース	690 26.4 20.3	牛乳 とりにく ベーコ ン オムレツ	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム キャベツ コーン パセ リ	こめ あぶら バター チョコムース
15 (火)	ごはん のりつくだに	牛乳	あつあげのそぼろに キャベツともやしのごま すあえ	656 28.5 20.0	牛乳 のりつくだに と りにく 厚揚げ	たまねぎ にんじん こん にゃく えだまめ しょう が キャベツ もやし す だち	こめ あぶら さとう 白こま
16 (水)	ごはん	牛乳	かきたまじる わふうおろしハンバーグ ほうれんそうのおひたし	660 28.6 19.4	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こんぶ かつお ハンバーグ け すりぶし	にんじん たまねぎ しい たけ 葉ねぎ だいこん ほうれんそう はくさい	こめ でんぷん 白ワイ ン
17 (木)	ふたどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの チーズ	651 26.4 19.5	牛乳 ふたにく わかめ ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅう り ゆず	こめ おしむぎ あぶら さとう 白こま さと う
18 (金)	コッペパン	牛乳	こまつなのごめこシチュー すずきのフライ フロッコリーのサラダ	703 30.9 28.0	牛乳 とりにく ベーコ ン スキムミルク すず きのフライ	にんじん たまねぎ ほん しめじ コーン こまつな フロッコリー キャベツ コーン	コッペパン マカロニ こめこ バター あぶら ごまドレッシング
21 (月)	ごはん	牛乳	まあほうとうふ あわっこナムル	647 26.8 20.5	牛乳 とうふ ふたにく みそ ハム わかめ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ 葉ねぎ しよ うが にんにく きゅうり し まつな すだち	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油
22 (火)	ごはん	牛乳	きりほしだいこんのものも ちくわの2しよくあげ ミニトマト	639 26.0 15.4	牛乳 とりにく さつま あげ ちくわ あおのり こ	だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ トマト	こめ じゃがいも あぶ ら
24 (木)	ごはん	牛乳	真だくさんみそじる さばのしおやき なのはなあえ	610 29.1 18.7	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ さば 炒りたまご ちりめん	にんじん はくさい し いたけ こまつな キャ ベツ なのはな	こめ
25 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ミネストローネスープ こんさいメンチカツ キャベツのレモンあえ	699 26.3 28.8	牛乳 だいす ベーコン こんさいいりメンチカ ツ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリー にんに く キャベツ レモン	コッペパン ジャム あ ぶら さとう
28 (月)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに とさのゆずがあえ	618 26.0 13.3	牛乳 とりにく さつま あげ みそ ちくわ け すりぶし	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆ ず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。