

大豆

節分です



大昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

2月の給食は「豆・大豆製品」をたくさん使用した献立です。

その名も「豆豆献立」を紹介します。楽しみにしててくださいね!

- 1日 **けんちん汁**・・・ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根、里芋、ねぎが入った具だくさんの汁物です。
(豆腐)
- 3日 **凍り豆腐入りハンバーグ**・・・凍り豆腐は豆腐を凍結、乾燥したものです。
(豆腐)
- 大豆入りサラダ**・・・大豆をふっくらゆでて、野菜と混ぜます。
(大豆)
- 4日 **豆腐団子汁**・・・白玉粉に水と豆腐を加え、よく練り丸めて熱湯でゆでます。豆腐が入っていると気づかず食べてしまいそうです。
(豆腐)
- 5日 **麻婆豆腐丼**・・・中国四川省の中華料理です。
(豆腐)
- 9日 **小松菜の煮びたし**・・・小松菜がいっぱい入っています。
(油揚げ)
- 12日 **のっぺい汁**・・・大根、里芋、人参、こんにゃく、ちくわふ、ねぎが入った具だくさんのしょう油味の汁物です。
(油揚げ)
- 15日 **みそ汁**・・・大根、わかめ、キャベツが入ったみそ汁です。
(油揚げ)
- 16日 **肉団子入り野菜スープ**・・・トンコツスープの中に肉団子を丸めて入れます。白菜がたくさん入ったしょう油味のスープです。(人気メニューです)
(豆腐)
- 18日 **油揚げの肉詰め焼**・・・油揚げに鶏ひき肉を詰めて、オーブンで焼きます。
(油揚げ)
- 大豆入りひじきの炒め煮**・・・ふっくら煮た大豆が入ったひじきの煮物です。
(大豆)
- 19日 **大根ごはん**・・・しらす干しを入れごはんを炊きます。だいこん、人参、油揚げに味を含ませた具と混ぜます。
(油揚げ)
- みそ汁**・・・わかめ、ねぎが入ったみそ汁です。
(豆腐)
- 22日 **昆布ごはん**・・・米と一緒に昆布を入れて炊き、鶏肉、にんじん、油揚げを味つけした具と混ぜます。
(油揚げ)
- 23日 **中華風スープ**・・・たっぷりのトンコツスープに鶏肉、人参、チゲン菜が入ります。
(豆腐)
- 25日 **五目ごはん**・・・油でとり肉を炒め、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけを加え、味つけし白いごはんと混ぜます。
(油揚げ)
- 26日 **大豆とじゃこのごまからめ**・・・お湯に浸した大豆にでんぷんをつけ、カリッと揚げます。
(大豆)
- 29日 **豆腐とエビのチリソース**・・・トリガラ、トンコツスープにケチャップで味つけし、たくさんの豆腐が入ります。
(豆腐)

さあ! 豆をたくさん食べてからだの中にも福は~内!!

◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

学校給食	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
摂取基準	640	18.0~32.0	17.5~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
2月分平均	645	26.4	20.5	375	2.5	251	0.42	0.56	30	3.1	4.4