

大豆



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 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。

3日 節分です

5日 豆腐ナゲット・・・豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、ひじきを混ぜて油で揚げます。

6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。

7日 しっぽくうどん・・・油揚げ、鶏肉、しいたけ、かまぼこに数種類の野菜が入ったうどんです。

8日 マーボー豆腐丼・・・中国四川省の中華料理です。

あずきミルクかん・・・牛乳かんでんの中に甘納豆が入っています。
(甘納豆)

今月のレシピ

***豆腐団子汁**

給食室前に置いてありますので、自由に持って行って下さい。

12日 大豆入りサラダ・・・大豆をふっくらゆでて、野菜と混ぜます。

13日 五目ごはん・・・油で鶏肉を炒め、ごぼう、人参、筍、しいたけを加え味付けし白いご飯と混ぜます。
(油揚げ)

肉豆腐・・・豆腐がたくさん入ったメニューです。
(豆腐)

14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。

(豆腐) 白菜がたくさん入ったしょうゆ味のスープです(人気メニューです)

18日 きつねごはん・・・うすいしょうゆ味のごはんに豚ひき、人参を味付けした具と混ぜます。
(油揚げ)

20日 中華風スープ・・・トンコツスープに人参、しめじ、チンゲン菜が入ったしょうゆ味のスープです。
(豆腐)

22日 けんちん汁・・・ごぼう、こんにゃく、人参、大根、里芋、ねぎが入った具だくさんの汁物です。
(豆腐)

25日 大豆入りひじきごはん・・・やわらかくゆでた大豆が入っています。

26日 カレーポークビーンズ・・・白いんげん豆が入っています。

27日 昆布ごはん・・・米と一緒に昆布を入れて炊き、鶏肉、人参、油揚げを味付けした具と混ぜます。
(油揚げ)

28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。

お知らせ.....1月15日の牛乳が積雪のため停止になりました。その代替え品として
21日(木)にいちごを予定しています。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	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	660	13.0~28.0	18.3~22.0	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	2.5	6.0
2月分平均	647	26.4	22.5	372	2.6	269	0.46	0.58	28	3.0	4.8