

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!

節分です

大豆とじゃこのごまがらめ・・・節分にちなんで大豆そのものを使ったメニューです

3日 いも煮汁・・・体を温めるはたらきのある野菜がたくさん入っています

6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

10日 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

12日 七彩汁・・・にんじん、大根、油揚げ、里芋、ごぼうが入った具たくさんの汁物です

13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ゆ味のスープです(人気メニューです)

14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

17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

21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

24日 けんちん汁・・・体を温めるはたらきのある野菜がたくさん入っています

25日 豆腐ナゲット・・・豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ひじきを混ぜて油で揚げます

大豆入りカラダ・・・大豆をふっくらゆでて、野菜と混ぜます

27日 スペイン風オムレツ・・・蒸しておいたじゃがいもにウインナー、卵を混ぜ、

アルミカップに流してやきます

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)

| | 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 | | |
| 学校給食 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 | 642 | 26.0 | 21.5 | 351 | 2.4 | 226 | 0.43 | 0.58 | 30 | 2.9 | 4.4 |