

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!

- 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)
大豆入りオムレツ・・・大豆をふっくらゆでて、野菜と混ぜます。
(大豆)
- 6日 マーボー豆腐丼**・・・中国四川省の中華料理です。
(豆腐)
あずきミルクかん・・・牛乳かんてんの中に甘納豆が入っています。
(甘納豆)
- 9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)
- 10日 豚肉と豆腐のスープ煮**・・・豆腐と野菜がたくさん入った、具だくさんのしょうゆ味のスープ煮です。
(豆腐)
- 12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)
- 18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)
- 20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。
(みそ)
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)
- 23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)
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)
- 24日 みそ汁**・・・大根、油揚げが入ったみそ汁です。
(みそ)
- 26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)

☆1日 キーマカレー (パキスタン)

「キーマ」は”ひき肉”を意味します。「キーマカレー」は炊いた白米やサフランライス、ターメリックライスなどにかけて食べます。カレーはみなさんが大好きな献立です。そのカレーの発祥の地であるインドの隣の国、パキスタンでは、私たちが普段食べているカレーとはちょっと違った具が入っています。

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		
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	653	26.4	21.6	361	2.5	222	0.42	0.56	28	3.0	4.6