

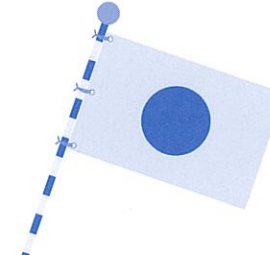

# 2月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

### 今月のカミカミ献立の日

- 2月 3日(月) … 節分豆
- 25日(火) … りっちゃんサラダ
- 6日(木) … 切り昆布の炒め煮
- 10日(月) … 茎わかめとごぼうのサラダ
- 18日(火) … こんにやくサラダ

**赤** 血や肉となる  
**緑** 体の調子を整える  
**黄** 熱や力となる  
**家** 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
<b>3 節分献立</b> ・ブロックリーのいわしのかば焼き ・カルシウム入りごはん ・えのき入りみそ汁 幼 543kcal 2.0g 小 611kcal 2.2g 中 733kcal 2.5g 牛乳、いわし、みそ、わかめ、節分豆 人参、ブロックリー、キャベツ、大根、えのきだけ カルシウム入りごはん、じゃがいも、でん粉、米油、砂糖、ごま 果物類	<b>4 かぼちゃとお豆のサラダ</b> ・ピーマンの肉詰め焼き ・コッペパン ・みかんジャム ・白菜スープ 幼 586kcal 2.0g 小 656kcal 2.2g 中 804kcal 2.6g 牛乳、ウインナー、豚肉、大豆、いんげん豆 人参、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、白菜、ハセリ コッペパン、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、みかんジャム 海藻類	<b>5 ヨーグルト</b> ・ほうれん草の和風サラダ ・ごはん ・ポークハヤシ 幼 625kcal 2.0g 小 707kcal 2.3g 中 828kcal 2.8g 牛乳、豚肉、ツナ、ヨーグルト 人参、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、しめじ、トマト、にんにく ごはん、じゃがいも、ハヤシルウ、米油	<b>6 切り昆布の炒め煮</b> ・さばの塩焼き ・麦ごはん ・油ふのみそ汁 幼 570kcal 2.2g 小 635kcal 2.3g 中 762kcal 2.8g 牛乳、さば、さつま揚げ、こんぶ、みそ 人参、大根、ほうれん草、さやいんげん、たけのこ、こんにやく 麦ごはん、じゃがいも、油ふ、米油、砂糖	<b>7 のり和え</b> ・焼きかまチーズ ・ソフトめん ・カレーうどん ・かけ汁 幼 605kcal 2.7g 小 677kcal 2.9g 中 846kcal 3.7g 牛乳、豚肉、なると、油揚げ、かまぼこ、チーズ、のり 人参、小松菜、もやし、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、干しいたけ ソフトめん、カレールウ、砂糖、でん粉
<b>10 10日は豚どんの日</b> ・茎わかめとごぼうのサラダ ・厚焼き卵 ・カルシウム入りごはん ・つゆだくごはん 幼 567kcal 1.9g 小 636kcal 2.0g 中 754kcal 2.4g 牛乳、豚肉、卵、豆腐、茎わかめ 人参、ごぼう、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、白菜、糸こんにやく、コーン、えのきだけ、干しいたけ カルシウム入りごはん、ごま、ごま油、砂糖 いも類	<b>11 建国記念の日</b> 	<b>12 ビーマンのおかか和え</b> ・いかフライ ・パックソース ・高菜ごはん ・かき玉風汁 幼 515kcal 2.4g 小 589kcal 2.6g 中 708kcal 3.0g 牛乳、いか、豆腐、凍り豆腐、わかめ、かつお節 人参、ピーマン、赤ピーマン、もやし、玉ねぎ、コーン、高菜、干しいたけ ごはん、小麦粉、パン粉、米油、ごま、ごま油、でん粉 果物類	<b>13 野菜ゼリー</b> ・ポテトのチーズ煮 ・コッペパン ・チョコレートクリーム ・肉だんご ・野菜のスープ 幼 601kcal 2.2g 小 738kcal 2.8g 中 885kcal 3.3g 牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、牛肉 人参、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、しめじ、ハセリ コッペパン、じゃがいも、バター、チョコレートクリーム、ゼリー 緑黄色野菜	<b>14 キムチ和え</b> ・しそ巻き棒きょうざ(2本) ・中華めん ・京風ラーメン ・かけ汁 幼 564kcal 1.9g 小 631kcal 2.0g 中 796kcal 2.3g 牛乳、豚肉、鶏肉 人参、白菜、きゅうり、もやし、玉ねぎ、キャベツ、メンマ、コーン、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、しそ 中華めん、小麦粉、ごま油
<b>17 ブロックリーサラダ</b> ・福神漬け ・プリン ・ごはん ・ひよこ豆入りポークカレー 幼 632kcal 2.9g 小 713kcal 3.2g 中 833kcal 3.8g 牛乳、豚肉、ひよこ豆、卵 人参、ブロックリー、キャベツ、玉ねぎ、コーン、にんにく、チャツネ、りんご、福神漬け ごはん、じゃがいも、カレールウ、米油、砂糖 魚類	<b>18 松陽中希望献立</b> ・こんにやくミルメークサラダ ・鶏肉のから揚げ ・黒パン ・コーンスープ 幼 651kcal 2.2g 小 732kcal 2.4g 中 901kcal 3.2g 牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、海藻 人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、こんにやく、コーン、グリーンピース 黒パン、でん粉、米油、シチュールウ、ドレッシング、ミルメーク きのこ類	<b>19 炒め豚</b> ・納豆 ・オレンジ ・カルシウム入りごはん ・もやしのみそ汁 幼 591kcal 1.9g 小 677kcal 2.1g 中 805kcal 2.3g 牛乳、納豆、豚肉、油揚げ、みそ 人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、もやし、小松菜、干しいたけ、しょうが、オレンジ カルシウム入りごはん、じゃがいも、でん粉、ごま油、砂糖 海藻類	<b>20 22日はおでんの日</b> ・千草和え ・さつまいもの天ぷら ・麦ごはん ・ふりかけ ・煮込みおでん 幼 573kcal 2.1g 小 643kcal 2.2g 中 761kcal 2.6g 牛乳、がんもどき、ちくわ、さつま揚げ、こんにやく、卵、あじ節、かつお節 人参、もやし、ほうれん草、大根、こんにやく 麦ごはん、里いも、さつまいも、小麦粉、米油、砂糖、ごま	<b>21 しょうが和え</b> ・スコッチエッグ ・ソフトめん ・きつねうどん ・かけ汁 幼 553kcal 1.9g 小 621kcal 2.0g 中 807kcal 2.3g 牛乳、鶏肉、卵、なると、ちくわ、油揚げ 人参、小松菜、キャベツ、もやし、ねぎ、ほうれん草、大根、干しいたけ、しょうが ソフトめん、砂糖、パン粉、米油
<b>24 振替休日</b> 	<b>25 梁川中希望献立</b> ・りっちゃんサラダ ・ソースハンバーグ ・りんごヨーグルト ・わかめごはん ・豚汁 幼 598kcal 3.0g 小 669kcal 3.2g 中 783kcal 3.9g 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、こんぶ、かつお節、わかめ、みそ、ヨーグルト 人参、きゅうり、キャベツ、大根、ねぎ、ごぼう、こんにやく、コーン、玉ねぎ、りんご、ハセリ わかめごはん、里いも、パン粉、砂糖、でん粉 きのこ類	<b>26 桃陵中希望献立</b> ・春雨サラダ ・鮭の塩焼き ・みかんゼリー ・ごはん ・なめこ汁 幼 603kcal 2.0g 小 677kcal 2.3g 中 793kcal 2.6g 牛乳、鮭、豆腐、ハム、わかめ、みそ 人参、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、なめこ ごはん、春雨、砂糖、ごま油、ゼリー 緑黄色野菜	<b>27 ひじきのマヨネーズサラダ</b> ・鶏肉のハーブ焼き ・コッペパン ・黒ごまクリーム 幼 588kcal 2.3g 小 657kcal 2.5g 中 776kcal 3.3g 牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ひじき 人参、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にら、もやし、干しいたけ、パセリ コッペパン、ごまクリーム、小麦粉、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 果物類	<b>28 わかめサラダ</b> ・もち米肉だんご(2コ) ・中華めん ・みそラーメン ・かけ汁 幼 587kcal 1.8g 小 657kcal 2.0g 中 785kcal 2.3g 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、みそ 人参、もやし、きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ、コーン、玉ねぎ、干しいたけ、にんにく 中華めん、もち米、ごま油、砂糖、パン粉

### 給食&食育だより

#### 2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。

#### 節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商業繁栄を願って食べられていたものです。



#### 大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。

**しょうゆ**  
 蒸した大豆と、いったん小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を含む「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

**みそ**  
 蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

#### 初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商業繁栄などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げでずし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



### 大豆博士になるう！O×クイズ

大豆についてのクイズです。○か×かで答えましょう。

- Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。
- Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。
- Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。
- Q4 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。
- Q5 大豆と小麦、塩、糖から、しょうゆが作られる。
- Q6 大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。
- Q7 豆腐を凍らせて作る食べものがある。

- こたえ**
- Q1=×(落花生をまく地域もある。)
  - Q2=×(大豆は枝豆が熟して乾燥したもの。)
  - Q3=○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)
  - Q4=×(大豆の自給率はわずか7% [平成28年度] で、ほとんどが海外から輸入されている。)
  - Q5=○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)
  - Q6=×(片栗粉はじゃがいものでんぷんからできる。「きな粉」が正解。)
  - Q7=○(豆腐を凍らせてから乾燥させた、「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある。)

### 今月の平均栄養価

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	586 (490)	663 (650)	798 (830)
たんぱく質(g)	22.3 (16~25)	25.5 (21~33)	30.0 (27~42)
脂質(g)	17.9 (11~16)	20.5 (14~22)	23.0 (18~28)
カルシウム(mg)	336 (290)	386 (350)	415 (450)
食塩(g)	2.2 (1.5未満)	2.4 (2.0未満)	2.9 (2.5未満)

### 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。