一関市花泉学校給食センター

2月 こんだてひょう

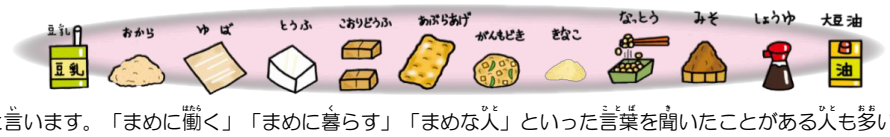
☆大豆の栄養について知ろう。　☆健康な食生活について考えよう。

※ 栄養価の表示について　　エ：エネルギー(kcal)　　た：たんぱく質(g)　　脂：脂質(g)　　塩：食塩相当量(g)　　No.1

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値（文科省基準）小学校	中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	おもな材料とはたらきによる分類 主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
	中学校												
	エ 650	830											
	た 26.8	34.2											
	脂 18.0	23.0											
	塩 1.9	2.4											
少し早い、節分給食													**季節の行事「節分」**
1 木	エ 625	791	麦ごはん		いわしのみぞれ煮		いわし		大根	砂糖 でんぷん	ごはん 麦		2月3日は、節分ですね。節分には、豆まきをして、邪気をはらう風習があります。豆をまくのは、鬼などの魔物の目、つまり「魔目」をめがけて豆を投げることで、鬼を追い払うことができるとされています。今日の福豆は、青大豆の炒り豆です。甘みがあるので味わってみてください。
	た 27.5	33.2			雪菜の千草和え	卵		雪菜 人参	もやし	砂糖 でん粉		しょうゆ めんつゆ かつお節エキス 昆布だし 塩	
	脂 22.1	25.9			豚汁 / 福豆	豚もも 豆腐 みそ /青大豆		人参	大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ			かつおだし 昆布だし 酒	
	塩 1.8	2.2											
2 金	エ 611	754	ごはん		豚キムチ炒め	豚肉	昆布	にら 人参	大豆もやし 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく ねぎ しょうが	砂糖	ごはん	油 ごま油	しょうゆ コチュジャン 鶏だし 酒 塩 **大根を干してパワーアップ！** 天日に干して作られた「切干大根」は、独特な風味や甘みが生まれます。栄養もアップし、体の調子を整える「ビタミン」が増え、おなかを掃除してくれる「食物繊維」については、約1.5倍にも増えます。
	た 27.2	31.8			切干大根のごまマヨサラダ	ハム		人参	きゅうり コーン 切干大根			マヨネーズ ごま	しょうゆ 酢
	脂 20.8	23.5			チンゲン菜のスープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜 人参	白菜 たけのこ ねぎ えのきだけ				しょうゆ 酒 中華スープストック 塩 コショウ
	塩 1.7	2.3											
5 月	エ 635	795	有機米ごはん		鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	薄力粉 片栗粉	ごはん	油	しょうゆ 酒 塩こうじ **アンコール給食人気NO１主菜「から揚げ」** 12月に中学3年生にとったアンコール給食で主菜人気ナンバー１の「から揚げ」。「大きめのから揚げで美味しいので、また食べたいです！」と書いてくれた人がたくさんいました！
	た 25.8	30.8			冬野菜の塩昆布和え		昆布	小松菜 人参	白菜 もやし			ごま油	しょうゆ みりん
	脂 22.2	25.7			スタミナみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ		人参	玉ねぎ にんにく	じゃがいも			かつおだし 酒
	塩 1.9	2.2											
6 火	エ 608	736	ナン		ふわふわキーマカレー	豚肉 豆腐 豚レバー 大豆		トマト水煮 人参	玉ねぎ セロリ にんにく		ナン	油	カレールー ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース コンソメ カレー粉 コショウ **アンコール給食「ナン」** 1年に１回か２回しか出すことのできない「ナン」は、主食部門の第３位でした。今回は、豆腐が入ったキーマカレーと組み合わせました！
	た 28.8	34.3			ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖		マヨネーズ	塩 コショウ
	脂 27.3	31.2			肉団子入りスープ /フローズンヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	/ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン粉 でん粉 砂糖			しょうゆ チキンコンソメ 塩 コショウ
	塩 2.7	3.5											
7 水	エ 612	759	ごはん		鰆の香味焼	さわら			ねぎ しょうが にんにく		ごはん	ごま油	しょうゆ 酒 塩こうじ 豆板醤 **季節の果物「ぽんかん」** 今日の果物は、みかんに似ていますが「ぽんかん」と言います。みかんより甘みが強く、独特の甘い香りが特徴です。種があることがあるので気を付けて食べましょう。
	た 25.7	30.7			切干大根の炒め煮	油揚げ		人参	ごぼう 切干大根 干し椎茸	しらたき 砂糖		ごま 油	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし
	脂 18.9	21.4			なめこ汁 /ぽんかん	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	大根 なめこ ねぎ /ぽんかん				かつおだし 昆布だし
	塩 1.8	2.3											
8 木	エ 632	823	麦ごはん		春巻き	鶏肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 でん粉 春雨	ごはん 麦	油	しょうゆ 塩 **調味料「みそ」** みそは、大豆にコウジカビと塩を加えてタルの中で作ります。地方によって材料や塩加減が違うので、全国にいろいろな種類の「みそ」があります。
	た 20.7	24.8			ひじきの中華和え		ひじき	小松菜 人参	大豆もやし	砂糖		ごま油	しょうゆ 酢
	脂 21.5	26.5			みそワンタンスープ	豚肉 大豆 みそ		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 春雨		油 コーン油	しょうゆ 酒 中華スープストック 塩 コショウ
	塩 2.2	2.6											
9 金	エ 654	782	コーンピラフ		（コーンピラフの具）				コーン	でん粉	ごはん		野菜ブイヨン **季節の果物「デコポン」** みなさんは、「デコポン」という果物を知っていますか？1月中旬ごろから3月にかけて出回る柑橘系の果物です。へたのところがでっぱっているのが特徴です。元々は、「清美」と「ぽんかん」から生まれた果物だそうです。お味はどうですか？
	た 27.2	32.1			館ヶ森ポークのスタミナ焼	豚肉			ねぎ しょうが にんにく			ごま油	しょうゆ 酒 塩こうじ コショウ
	脂 21.1	24.1			シャキシャキサラダ	鶏ささみ		人参	きゅうり	じゃがいも 砂糖			しょうゆ 酢
	塩 3.0	3.7			小松菜とかぶのみそ汁 /デコポン（小のみ）	豆腐 みそ 油揚げ		小松菜 人参 かぶの葉	白菜 かぶ えのきだけ /デコポン				煮干しだし 昆布だし
13 火	エ 630	781	コッペパン		豆乳クリーミーコロッケ	豆乳 大豆			玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ	パン	油	塩 コショウ **知っていますか？「南部一郎かぼちゃ」** 南部一郎かぼちゃは、一関市厳美町本寺地区の特産物です。地域の農業を守るために、約10年前にこのかぼちゃを研究し、地域の特産物としました。みなさんに知ってほしい食材の１つです。
	た 20.5	25.4			海藻サラダ		わかめ 昆布 茎わかめ 寒天		キャベツ きゅうり コーン 枝豆			ごま	青じそドレッシング
	脂 29.6	33.4			南部一郎かぼちゃのシチュー	ベーコン	牛乳	南部一郎かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ			油	北海道シチューフレーク ベシャメルソースフレーク コンソメ コショウ
	塩 2.7	3.4											
バレンタイン給食													**今日はバレンタインデーです☆** バレンタインデーの始まりは、古代ローマ帝国時代にさかのぼります。その時代、兵士が自由に結婚することが禁止されていました。そんな中、キリスト教のバレンチノ司祭がひそかに兵士の結婚を執り行っていたことに由来しています。
14 水	エ 676	849	減量ごはん		ハートハンバーグ トマトソース	鶏肉 大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごはん		ケチャップ しょうゆ 塩 コショウ
	た 23.6	29.2			野菜とチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン				イタリアンドレッシング
	脂 25.6	29.6			ポトフ	ウインナー		人参	玉ねぎ 白菜	じゃがいも			しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 コショウ
	塩 1.6	2.1			チョコクレープ	豆乳 大豆粉				砂糖 米粉 水あめ		油	しょうゆ
15 木	エ 615	777	麦ごはん		ぶりのしょうゆ麹焼	ぶり				砂糖	ごはん 麦		しょうゆ麹 しょうゆ みりん 酒 **岩手の「しょうゆ麹」** 今日の魚に使われている「しょうゆ麹」は、岩手県の雫石町にある「もとみや」さんというところで作られたものです。うま味成分が豊富に含まれている調味料です。
	た 29.3	35.2			肉じゃが	豚肉		人参 きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖		油	しょうゆ 酒 みりん
	脂 20.8	24.0			かきたま汁	卵 豆腐		小松菜 人参	たけのこ ねぎ えのきだけ	かたくり粉			しょうゆ かつおだし 昆布だし みりん 塩
	塩 1.7	1.9											
16 金	エ 576	740	ごはん		厚焼き卵のあんかけ	卵			干し椎茸 しょうが	砂糖 でん粉	ごはん	油	かつお昆布だし 酢 しょうゆ みりん 塩 **アンコール給食「かみかみサラダ」** 今日は、アンコール給食の副菜部門で第1位だった「かみかみサラダ」です。さきいかが入ってカミカミメニューの１つでもあります。よくかんで食べてくださいね。
	た 22.8	27.4			かみかみサラダ	さきいか	茎わかめ	人参	きゅうり 切干大根	砂糖		ごま油	しょうゆ 酢
	脂 16.0	18.0			ふのりのみそ汁 /デコポン（中のみ）	豆腐 みそ 油揚げ	ふのり	小松菜 人参	大根 ねぎ /デコポン	じゃがいも			煮干しだし 昆布だし
	塩 2.2	2.5											

大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。

足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ごはんとみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしいのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具沢山にすると、１食でも栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分を控えめでいただきましょう。

みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の３種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。

「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。

給食なしの日

- 花泉小…　19（月）
- 黄海小…　2（金）、26（月）、27（火）
- 花泉中…　なし　給食最終日：29日
- 一関中…　なし
- 桜町中…　なし