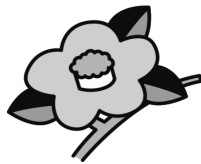


# 給食だより



平成26年 2月  
佐呂間町学校給食センター  
TEL 5-2555

## 大豆:親しもう!



大豆を食べて  
長生きしたいな~

日本が長寿国になった大きな理由に食生活があります。

中でも、古くから食べられてきた大豆はとても体に良い食べものです。大豆は約2000年前に中国から伝わり、奈良時代には、みそやしょうゆなどの大豆の加工品やその作り方も伝わってきました。

日本で広く使われるようになったのは、鎌倉時代以降です。戦に出かける侍や農民たちの食べものとして大豆やみそが多く食べられました。当時は仏教の教えから肉を食べる事が禁じられていましたが、

体に必要なたんぱく質を肉の代わりに大豆からとっていたのです。その後、大豆からいろいろな食べものが作られるようになり、日本人の食生活にはなくてはならない作物になりました。

一方、大豆がヨーロッパやアメリカに伝わったのは、今から200~300年ほど前です。初めは油やプラスチックの原料、家畜の飼料として作られました。今では大豆は体に良いたんぱく質を含むことから、健康食品として大いに注目されるようになりました。



2月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
3(月)	だいごんのピリカラどん おかかあえ りんご (643/825)	とりにく かつお	だいごん、たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう、にんじん	ごはん りんご	おかかあえには、かつお節が入っているので、野菜に味がよくなじみます。
4(火)	スパゲッティミートソース かぼちゃだんご (760/957) もやしのマヨサラダ	ぶたにく、おから	たまねぎ、にんじん かぼちゃ もやし、にんじん、コーン	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ	きゅうよく給食のミートソースには、おからが入っています。
5(水) (休) 浜保	ごはん わかめスープ たらフライ ごもくに (605/749)	わかめ	たまねぎ、ながねぎ	ごはん たら サラダ油	たらフライの鱈は、北海道釧路産のものです。
6(木)	ソフトパン クラムチャウダー ジャーマンポテト (635/670) コールスローサラダ	あさり、牛乳、とうもろこし	たまねぎ、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン	ソフトパン じゃがいも、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ	りょうり料理にとろみをつけてくれる片栗粉は、じゃがいもから作られます。
7(金)	チキンカレー もやしとほうれんそうのサラダ パインかん (774/1032)	とりにく	たまねぎ、にんじん もやし、にんじん、ほうれんそうなど パイナップル	ごはん、じゃがいも ごま	ほうれんそうは、なつよりもふゆ、ほう、えいよう冬の方が栄養があります。
10(月)	ごはん みそしる アジフライ (686/918) こんさいのにつけ	あぶらあげ アジ とりにく	キャベツ、ながねぎ	ごはん アジ ごんにゃく	こんさい からだあたためる効果が根菜には体を温める効果があります。寒さを乗り切りましょう!

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

2月のこんだて (牛乳は毎日つきます) 右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でのはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
12(水)	おやこどん ポパイソテー オレンジ (719/950)	たまご、とりにく	たまねぎ、たけのこ、のり	ごはん バター	たまごえいよう 卵の栄養『レシチン』は、 ろうか ちよぼう 老化を予防してくれます。
13(木)	クロワッサン ポトフ からあげ (571/719) スパゲッティサラダ	ウインナー とりにく、たまご	キャベツ、にんじん	クロワッサン じゃがいも、サラダ油 サラダ油、かたくりこ	きゅうしょく へいほう さん せいにく 給食では北海道産の鶏肉 しょう を使用しています。からあ げは中学生から2個です。
14(金)	ごはん さつまじる (704/863) ハートのコロッケ だいこんのそぼろに	とりにく、とうふ	さつまいも、にんじん、ごぼう、ねぎ	ごはん つきこんにゃく じゃがいも、サラダ油	きょう 今日はバレンタインデーに ちなんで、ハート形のコ ロッケを提供します！
17(月) ⑥若小	ハヤシライス もやしのごまサラダ パインかん (708/928)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ごはん ごま	もやしは豆の栄養が含ま れ、栄養価が高いです。
18(火)	しょうゆラーメン ちくわのいしがきあげ えだまめ (666/785)	ぶたにく ちくわ、たまご	もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草	ちゅうかめん サラダ油、ごま	まめ にかて えだまめ す 豆が苦手でも、枝豆は好き という子が多いようです。
19(水) ⑥浜保	ごはん みそしる たらザンギ ごぼうサラダ (679/858)	あぶらあげ たら	ながねぎ しょうが	ごはん じゃがいも サラダ油	ごぼうサラダは、ほとんど の学級で完食する人気のサ ラダです。
20(木)	ナン (584/720) まめとひきにくのカレー ポテトビーフコロッケ ほうれんそうサラダ	だいた、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	ナン じゃがいも、サラダ油	こんげつ まめ した 今月は、豆に親しんでほし いという想いをこめて、豆 料理を多くしています。
21(金)	ごはん みそしる カレーにくじゃが おひたし (585/760)	とうふ、ふのり ぶたにく、えだまめ	ながねぎ 玉ねぎ、にんじん、きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも	きょう にく 今日の肉じゃがには、切り干 だいこん すこい えいようか 大根を少し入れて、栄養価 を上げています。
24(月)	ごはん ちゅうかスープ はるまき ちゅうかあえ (602/741) のりのつくだに	たまご、わかめ ひじき、ぶたにく	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん	ごはん ごま サラダ油	きゅうしょく さん しょく おお 給食のごはんの残食が多い です。おかずだけで食べ ず、ごはんと一緒に食べる ようにしましょう。
25(火) ⑥若保	スパゲッティカレーソース しろはなまめコロッケ オレンジ (718/895)	ぶたにく、だいた	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ じゃがいも、サラダ油	しほはなめ つか 北海道産白花豆を使ったほ んのり甘いコロッケです。
26(水)	ごはん すましじる ぶたにくとごぼうのみそいため ナムル (592/770)	とうふ ぶたにく	にんじん、えのき、ながねぎ にんじん、ごぼう、たけのこ	ごはん しらたき	ごぼうには、からだなか、そうじ してくれる『食物繊維』 がたっぷりです。
27(木)	ミルクパン コンソメスープ ポークチャップ コーンサラダ (581/742)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、エリンギ	ミルクパン じゃがいも	ポークチャップは、ぶたにくを トマト味で煮た料理です。 パンによく合います。
28(金)	ごはん みそしる さんますみびやき (633/784) きりぼしだいこんのもの	わかめ さんま	ながねぎ	ごはん	

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

**ノロウイルスが流行しています！**

ていねい てあら ところ かんせん よぼう  
**丁寧な手洗いを心がけて、感染を予防しましょう！**

