

2月献立表

(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 金	鬼退治ごはん	○	いわしのかば焼き ゆかり和え 大根のみそ汁 みかんゼリー	だいすいわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ でんぷん さとう ゼリー	あぶら こま
4 月	そばろどんぶり	○	焼きししゃも いそか和え ヨーグルト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも しらすほし ヨーグルト	はねぎ ほうれんそう	きりほしだいこん たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら
5 火	麦ごはん	○	鶏肉のもろみ焼き 小松菜サラダ さわにわん かぼちゃマフィン	とりにく もろみ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	もやし ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう こんにゃく マフィン	ノンエッグマヨ あぶら こま
6 水	麦ごはん味付けのり	○	高野豆腐の卵とじ まなほのサラダ ネーブル パピーチーズ	こうやどうふ とりにく たまご えび ハム	ぎゅうにゅう のり チーズ	きんときにんじん はねぎ まなほ	たまねぎ しいたけ もやし コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
7 木	揚げパン	○	冬野菜のスープ煮 ウィンナ ミックスビーンズサラダ	きなこ ウィンナ ミックスビーンズ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん かぶ はくさい キャベツ レモン	パン さとう じゃがいも	あぶら
8 金	焼きおにぎり	○	白菜うどん わかさぎのから揚げ 切干大根の和えもの	ぶたにく わかさぎ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん はねぎ こまつな	にんにく はくさい たまねぎ きりほしだいこん	やきおにぎり うどん さとう でんぷん	あぶら こま
12 火	麦ごはん	○	鶏肉のレモンソース おかか和え ひじきの炒り煮	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ えだまめ レモン	こめ むぎ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら
13 水	キムチごはん	○	けんえびから揚げ ナムル わかめと卵のスープ キャンティチーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう けんえび わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう はねぎ	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ キムチ もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こま
14 木	米粉パン	○	かぼちゃオムレツ 海草サラダ きのこスープ	たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	かぼちゃ みずな はねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ まいたけ しめじ コーン	パン	あぶら
15 金	麦ごはん	○	牛肉と野菜の旨煮 食べて菜のアーモンド和え いよかん	ぎゅうにく うすらたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん たべてな	たまねぎ キャベツ いよかん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	あぶら アーモンド
18 月	キャロットパン	○	えびグラタン 元気サラダ 完熟さんかん	えび とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン さんかん	パン マカロニ こむぎ さとう	あぶら バター
19 火	おいでまいごはん	○	さけのみそマヨ焼き 小松菜のごま酢和え 切干大根煮 紫いもチップス	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	もやし きりほしだいこん しいたけ	こめ さとう むらさきいも	ノンエッグマヨ こま あぶら
20 水	親子丼	○	さつまいものサラダ りんご	とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ぶとねぎ しいたけ りんご	こめ むぎ さとう さつまいも	ノンエッグマヨ アーモンド
21 木	ミルクパン	○	和風スパゲティ 豆腐ナゲット ゆで野菜	ベーコン とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり しらすほし	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン スパゲティ でんぷん	あぶら
22 金	ピピンバ	○	豆腐とコーンのスープ バナナ	ぶたにく みそ とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし コーン たまねぎ バナナ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こま
25 月	セルフバーガー	○	(手作りのハンバーグ) (ゆで野菜) ミネストローネ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	パン パン マカロニ	あぶら

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

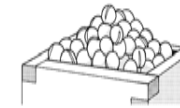
(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
26 火	麦ごはん	○	いかの青のりフライ キャベツの即席づけ みそ汁	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり しらすほし こんぶ わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ むぎ こむぎ パン じゃがいも	あぶら こま
27 水	☆宇多津北小学校希望献立☆								
28 木	麦ごはん	○	えびと厚揚げの中華煮 春雨サラダ テコボン	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし コーン テコボン	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら

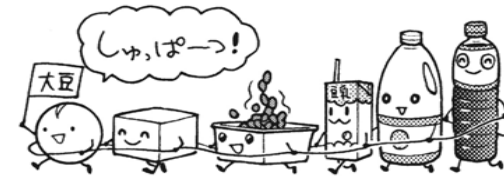
2月3日は節分です！！

節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆などをまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。

大豆はさまざまな食品に変身します



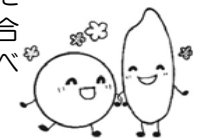
大豆は煮る、炒る、くだく、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、きな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



大豆と米は相性◎

日本人の主食である米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米を一緒に食べることで、足りない部分を補いあってくれます。

昔から食べられてきたごはんのみそ汁の組み合わせは、相性のよい食べ方だったのです。



～いそか和え～



〈材料と分量（4人分）〉

- ・ほうれん草・・・1束
- ・もやし・・・1袋
- ・しらす干し・・・適量
- ・味付けのり・・・小袋1袋
- ・しょうゆ・・・適量

〈作り方〉

- ①ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ②ほうれん草、もやしはゆでて冷ましておく。
- ③味付けのりは、手でもみながらちぎる。
- ④野菜としらす干し、のりを和えて、しょうゆで味を

