

2月給食だより

令和3年度 2月
若出市学校給食共同調理場

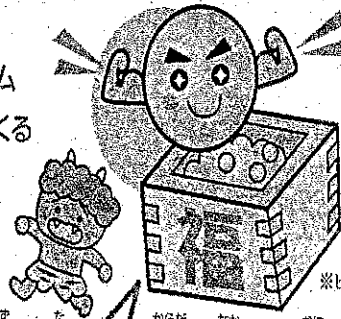
大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を強くもつことになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用*
- レシチン……動脈硬化予防*



*※Hにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



行事食『節分メニュー』

「金平大豆煮、いわしフライ」

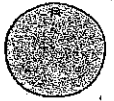
本来節分は、年に4回あり、各季節の始まりの日「立春、立夏、立秋、立冬」の前の日を指します。室町時代のころから「春を迎える」ことは「新年を迎える」と同じくらい大切な節目ということで、立春の前日のみを指すようになりました。節分に豆まきをするのは、中国から伝わったようで「豆=魔滅(魔を滅する)」にかけ、無病息災を祈る意味があります。他にも鬼が嫌うと言われるいわしやヒイラギの葉を飾ったり、西日本ではいわしを食べる習慣があります。給食では、豆まきが出来ないので、大豆を使った金平大豆煮が出ます。



~2月の献立より~

「はるみ」

・・・はるみは「清見」と「ポンカン」をかけあわせてできたみかんです。紀の川市でも多く栽培されています。水分が多くジューシーで、酸味より甘味が強いのが特徴です。疲れた身体を回復させる働きのある「クエン酸」がたくさん含まれます。



「いそ煮」

・・・豚肉、ひじき、厚揚げ、ほねく、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげんを使ったカルシウムや鉄分がたっぷりの煮物です。

「豚肉の生姜だれかけ」

・・・給食センターでは家庭で作るようなフライパンで炒める豚肉の生姜焼きは作れないので、豚肉を揚げてから、ご飯にあう生姜だれをかけてアレンジしています。



減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

2月分予定献立表

「てあらい」と「うがい」で
びょうきのよぼうを
しましょう！！



火	水	木	金																		
<p>1</p> <p>○牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>こんさいのポフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ★だいにん ★にんじん ★たまねぎ ★ごぼう ★れんこん <p>○※チキンのオープン焼き(チーズ)</p> <p>621kcal</p>	<p>2</p> <p>さかなの卵ねにちゅういししょう</p> <p>○牛乳</p> <p>ロごはん</p> <p>きんぎらだいずに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ○だいず ○ひらてん ★ごぼう ★れんこん ★いんげん <p>○※いわしフライ</p> <p>○※タルタルソース</p> <p>714kcal</p>	<p>3</p> <p>○牛乳</p> <p>ぶたどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○ぶたにく ★たまねぎ ★ねぎ ★えのきたけ ★ごんにゃく <p>かふうすのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○はるさめ ○ハム ○たまご ★きゅうり ★にんじん <p>○※プリン</p> <p>716kcal</p>	<p>4</p> <p>○牛乳</p> <p>ロあげパン</p> <p>ロパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ○マカロニ ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん <p>○※スペインふうオムレツ</p> <p>740kcal</p>																		
<p>7</p> <p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○とりにく ○じゃがいも ★たまねぎ <p>フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゼリー ○かんてん ★ナタデココ <p>749kcal</p>	<p>8</p> <p>○牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>○※ミルメークココア</p> <p>じゃがもちのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウインナー ○じゃがもち ★はくさい ★たまねぎ ★チンゲンサイ <p>○※ハンバーグ(トマトソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ハンバーグ ★トマト ★たまねぎ ★にんにく ○オリーブあぶら <p>687kcal</p>	<p>9</p> <p>○牛乳</p> <p>ロ※わかめごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん ○とりにく ○あぶらあげ ★はくさい ★にんじん ★たまねぎ <p>ちくわのいそべあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちくわ ○あおのり <p>619kcal</p>	<p>10</p> <p>○牛乳</p> <p>ヒリからにくみそどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○ぶたにく ○とりにく ○たまご ○ころやどうふ ★にんじん ★たまねぎ ★しょうが <p>はくさいのゆずふうみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハム ★はくさい ★ゆず <p>699kcal</p>																		
<p>14</p> <p>○※ジョア</p> <p>ロごはん</p> <p>どうふのチゲふう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ○どうふ ★はくさい ★にんじん ★もやし ★にら ★たまねぎ ★えのきたけ <p>なばなどツナのおえもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ツナ ○かまぼこ ★なばな ★キャベツ <p>602kcal</p>	<p>15</p> <p>○牛乳</p> <p>ロこくとうパン</p> <p>タイビーエン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ○ういか ○さくらたまご ○はるさめ ★はくさい ★たまねぎ ★チンゲンサイ <p>○※ハムカツ</p> <p>689kcal</p>	<p>16</p> <p>○牛乳</p> <p>ロごはん</p> <p>しょうゆラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちゅうかめん ○ぶたにく ○かまぼこ ★キャベツ ★ねぎ <p>○※きょうざ(2コ)</p> <p>くじらのたつたあげ(4コ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○くじらにく ★にんにく ★しょうが ★しょうゆ ★かたくりこ <p>687kcal</p>	<p>17</p> <p>○※ジョア(1ねん~5ねん)</p> <p>○※ローゼンケーキ(6ねん)</p> <p>ロごはん</p> <p>あいしょうじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ★ごまつな ★たまねぎ ★はくさい ★ごぼう <p>くじらのたつたあげ(4コ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○くじらにく ★にんにく ★しょうが ★しょうゆ ★かたくりこ <p>639kcal</p>																		
<p>21</p> <p>○牛乳</p> <p>ロ※さけわかめごはん</p> <p>ごまつなのみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あぶらあげ ○どうふ ★ごまつな ★なかなぎ ★だいにん <p>とりにくのからあげ(2コ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ★しょうが ★にんにく ★かたくりこ ★はるみ <p>704kcal</p>	<p>22</p> <p>○牛乳</p> <p>ロげんりょうパン</p> <p>やきそば</p> <ul style="list-style-type: none"> ○やきそばめん ○ぶたにく ○ちくわ ★にんじん <p>いとがまほこきゅうりのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かまぼこ ★キャベツ ★きゅうり ★コーン <p>621kcal</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>○牛乳</p> <p>ロごはん</p> <p>※しそふりかけ</p> <p>のっぺいじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○どうふ ○さといも ★はくさい ★だいにん ★ごぼう ★にんじん ★ねぎ <p>さげのみそだれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さげ ○みそ さとう <p>671kcal</p>	<p>25</p> <p>○牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ロ※チルドチョコ</p> <p>かぶのちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ★かぶ ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ <p>○※マヨたまサラダロール</p> <p>744kcal</p>																		
<p>28</p> <p>○牛乳</p> <p>ロごはん</p> <p>いそに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ○ひじき ○あつあげ ○だいず ○ほねく ○じゃがいも ★にんじん <p>※ぶたにくのしょうがだれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ぶたにく ★たまねぎ ★しょうが ★かたくりこ <p>735kcal</p>	<p>2月の献立は、市内全小学校6年生と全中学校3年生に給食のリクエスト献立調査を行い、上位5位に入った献立を取り入れています。</p> <p>*** リクエスト献立調査の結果 ***</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>くじらの竜田揚げ</td> <td>カレーライス</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>揚げパン</td> <td>揚げパン</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>カレーライス</td> <td>フルーツポンチ</td> </tr> <tr> <td>4位</td> <td>チキンのオープン焼き</td> <td>くじらの竜田揚げ</td> </tr> <tr> <td>5位</td> <td>うどん、から揚げ</td> <td>マヨたまサラダロール</td> </tr> </tbody> </table>				小学校	中学校	1位	くじらの竜田揚げ	カレーライス	2位	揚げパン	揚げパン	3位	カレーライス	フルーツポンチ	4位	チキンのオープン焼き	くじらの竜田揚げ	5位	うどん、から揚げ	マヨたまサラダロール
	小学校	中学校																			
1位	くじらの竜田揚げ	カレーライス																			
2位	揚げパン	揚げパン																			
3位	カレーライス	フルーツポンチ																			
4位	チキンのオープン焼き	くじらの竜田揚げ																			
5位	うどん、から揚げ	マヨたまサラダロール																			

ロ・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ★・・みどり (からだのちょうしをどとのえる)

* 材料の割合により、献立を変更する場合があります。
 * 2月分の給食費引落しは、3月10日(木)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名		
1 火	パン 根菜のポトフ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳	パン(小麦) 根菜のポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(乳 小麦 大豆 鶏)
2 水	ごはん 金平大豆煮 いわしフライ タルタルソース	牛乳	金平大豆煮[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 ごま)] いわしフライ(大豆 小麦) タルタルソース(卵 りんご)
3 木	豚丼 華風酢の物 プリン	牛乳	豚丼[豚 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)] プリン(大豆)
4 金	揚げパン ABCマカロニスープ スペイン風オムレツ	牛乳	揚げパン(小麦) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
7 月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
8 火	パン ミルメークココア じゃがもちのスープ ハンバーグ(トマトソース)	牛乳	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) じゃがもちのスープ[ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦)]
9 水	わかめごはん 五目うどん ちくわの磯辺揚げ	牛乳	わかめごはん(無) 五目うどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] ちくわの磯辺揚げ(小麦)
10 木	ピリ辛肉みそ丼 白菜のゆず風味	牛乳	ピリ辛肉みそ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] 白菜のゆず風味[ハム(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
14 月	ごはん 豆腐のチゲ風 なばなとツナのあえもの	ジョア	ジョア(乳) 豆腐のチゲ風[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] なばなとツナのあえもの[かまぼこ(卵 えび かに) ごま 調味料(小麦 大豆)]
15 火	黒糖パン タイピーエン ハムカツ	牛乳	黒糖パン(小麦) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ハムカツ(鶏 豚 大豆 小麦)
16 水	ごはん しょうゆラーメン ぎょうざ(2個)	牛乳	しょうゆラーメン[中華麺(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 豚)] ぎょうざ(豚 大豆 小麦 ごま)
17 木	ごはん ジョア(1~5年) コーヒー牛乳(6年) 相性汁 くじらの竜田揚げ(4個)	ジョア	ジョア(乳) コーヒー牛乳(乳) 相性汁[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(さば 大豆)] くじらの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
18 金	セルフサンド(食パン) セルフサンドの具(フルーツクリーム) ポークシチュー	牛乳	食パン(小麦) フルーツクリーム[もも ホイップクリーム(乳 大豆)] ポークシチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
21 月	さけわかめごはん 小松菜のみそ汁 鶏のから揚げ(2個) はるみ	牛乳	さけわかめごはん(さけ) 小松菜のみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏のから揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
22 火	パン 焼きそば 糸かまぼこときゅうりのサラダ	牛乳	パン(小麦) 焼きそば[焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] 糸かまぼこときゅうりのサラダ[かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
24 木	ごはん しそふりかけ のっぺい汁 さばのみそだれかけ	牛乳	しそふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳) のっぺい汁[豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
25 金	パン チルドチョコ かぶの中華スープ マヨたまサラダロール	牛乳	パン(小麦) チルドチョコ(大豆 乳) かぶの中華スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] マヨたまサラダロール(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
28 月	ごはん いそ煮 豚肉のしょうがだれかけ	牛乳	いそ煮[豚 厚揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)] 豚肉のしょうがだれかけ[豚(豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。
 卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ
 *牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。
 *(無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。
 *コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
 *一部 商品名を載せています。