

# 2月こんだてひょう

給食目標 健康な食事を考えよう



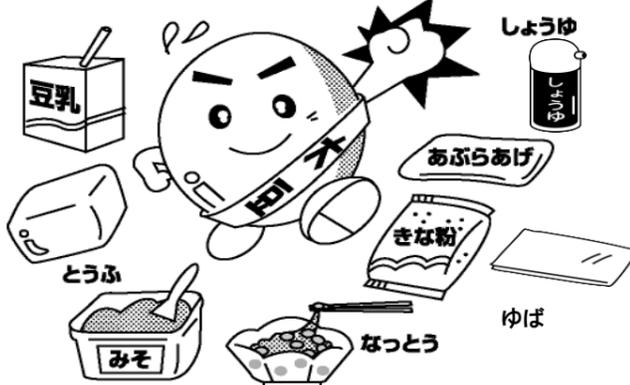
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	食料			エネルギー		こんだてメッセージ	
			あか 赤の食品 (からだをつくるえいようになる)	き 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどり 緑の食品 (からだのちようしをとのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)		
2/3	月	ごはん 牛乳 いわしフライ ブロッコリーのおひたし ぶたじる せつぶんのまめ	牛乳 いわしフライ ぶたにく みそ いりだいず	こめ あぶら さといも		ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	684	805	せつぶん行事食です。日本では古くから行われてきた行事で「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。
2/4	火	パン 牛乳 グラタン だいこんサラダ ネーブル	牛乳 とりにく チーズ 牛乳 かまぼこ	パン マカロニ マーガリン こむぎこ		たまねぎ しめじ にんじん だいこん きゅうり れんこん レモン ネーブル	652	767	ネーブルは、みかんの仲間です。おしりにへそのようなくぼみがあり、英語で“へそ”をネーブルというので、この名前がつきました。
2/5	水	ならちやめし 牛乳 ほねくのいそべあげ くきわかめののもの みずなのすましじる	だいず 牛乳 ほねくあげ あおのり くきわかめ あつあげ ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら あぶら こんにやく		にんじん ねぎ しょうが みずな	604	711	奈良茶飯は、炒り大豆と米をほうじ茶で炊いたごはんをいいます。奈良のお坊さんが考えた、タンパク質がきちんととれる一品です。
2/7	金	ビーフストロガノフ フライドポテト 牛乳 やさいのすづけ	ぎゅうにく なまクリーム 牛乳 牛乳	じゃがいも あぶら		たまねぎ 人参 エリンギ トマト グリンピース カリフラワー ピーマン きゅうり だいこん	666	783	2月7日～23日まで、冬季オリンピックがロシアの都市ソチで開催されます。寒い国なのでからだの中から温まる料理が多いようです。
2/12	水	パン 牛乳 ささみフライ ミモザサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく たまご ベーコン	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも マヨネーズ		キャベツ だいこん にんじん たまねぎ だいこん	643	756	“ミモザ”は花の名まえです。茹で卵を細かく刻んで、サラダの上に飾ります。卵の黄色がミモザの花のように見える所から名付けられました。
2/14	金	カレーピラフ 牛乳 コロッケ やさいスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	こめ あぶら カレールウ コロッケ あぶら		にんじん たまねぎ ピーマン コーン レタス キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	668	786	バレンタインデーです。カレーピラフの上に、ハートのコロッケをのせています。♡を食べてやさしい気持ちになれたらよいかなあ～。
2/17	月	ちゃんぽんめん 牛乳 にくまん	ぶたにく いか 牛乳	ちゅうかめん かたくりこ にくまん		たまねぎ もやし ねぎ はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう	625	735	ちゃんぽんや中華丼を食べているととろみがなくなっていくことがありますか？これは、つばの中のアミラーゼとかがたくりこ かがくはんのう 片栗粉が化学反応をおこしてとろみがなくなっていきます。
2/18	火	パン 牛乳 マーガリン とうふハンバーグ ジャーマンサラダ パスタスープ	牛乳 とりにく とうふ ベーコン ぶたにく	パン マーガリン じゃがいも パスタ		たまねぎ エリンギ しめじ きゅうり コーン にんじん にんじん たまねぎ レタス	646	760	豆腐と鳥肉を使った、ヘルシーなハンバーグです。パスタスープとジャーマンポテトでボリュームアップしました。
2/19	水	ごはん 牛乳 とりのからあげ おひたし とうにゅうスープ	牛乳 とりにく とりにく とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ごま さつまいも		ほうれんそう はくさい にんじん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	699	822	豆乳は、大豆を絞ってできたしぼり汁です。豆乳ににがりを入れて、豆腐にします。給食では、見た目は、クリームシチュー。食べると味噌汁の豆乳スープを味わってください。
2/21	金	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ひじきのごもくに あかだしじる	牛乳 ししゃも ひじき うすあげ だいず とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ		キャベツ にんじん しめじ えのき ねぎ	629	740	味噌の種類には、白・赤・赤だしがあります。赤みそは、大豆を蒸して作ります。白みそは、大豆を茹でて作ります。赤だしは、豆みそを出汁で味をつけた味噌のことです。
2/24	月	パン 牛乳 カレーうどん とふのこののもの	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ たまご	パン うどん カレールウ		ねぎ たまねぎ にんじん にんじん しめじ	687	808	「とふのこ」は、高野豆腐を粉にしたものです。和歌山県の伊都地方の郷土の食材です。ふわふわの卵とじのように仕上がります。
2/25	火	うめごはん 牛乳 たこのからあげ みそあえ くうやむし	牛乳 しらす たこ いか みそ たまご とうふ えび	こめ かたくりこ あぶら くず		うめ こまつな はくさい みつば	610	718	「空也蒸し」というのは、茶碗蒸しの具のかわりに「豆腐」を使っています。野菜の“くずあん”をかけています。
2/26	水	ごはん 牛乳 なっとうかきあげ わかめのすのもの かきたまじる	牛乳 なっとう いか わかめ たまご とうふ	こめ さつまいも こむぎこ		ごぼう にんじん たまねぎ れんこん だいこん コーン にんじん こまつな	613	721	大豆の仲間「納豆」を紹介いたします。納豆のにおいとねばりがにがてな人も「かきあげ」にすると味もにおいもやさしくなります。
2/28	金	ソースかつどん or ぎゅうどん 牛乳 かすじる あます	ぶたにく or ぎゅうにく 牛乳 しゃけ とうふ みそ	こめ さといも こんにやく		たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり レモン	614	722	小学部と高等部の交流給食です。「ソースかつ丼」と「牛丼」の2種類を用意します。どちらかを選んで食べてください。

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などを広がりやすくなる季節です。手洗い、うがいをきちんとしましょう。風邪かなと思ったら体を温かくして、安静にしましょう。そして、バランスのよい食事と体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。



## みんな大豆からできている



食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

今月は、節分の豆まきに使っている、「大豆」について紹介いたします。大豆料理は、煮物や奈良茶飯などがあります。また、大豆には、仲間がたくさんあります。給食では、大豆のいろいろな仲間を知ってもらえるように献立を作りました。初めて食べる料理もあるかもしれませんが、味わってください。大豆は、タンパク質を多く含み、「畑の肉」ともいわれています。その他には、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子を整えてくれる食物せんいなどを多く含んでいます。生活習慣病の予防にも役立つ食べ物です。豆類がにがてな人もいますが、食べてみてください。