

2月きゅうしょくだより

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。まだまだ寒暖差もありますので、かぜや病気などにかからないよう規則正しい生活を送りましょう。

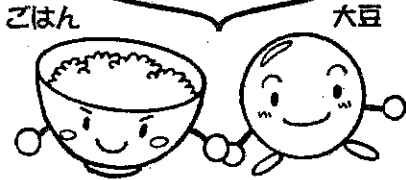


豆と大豆製品

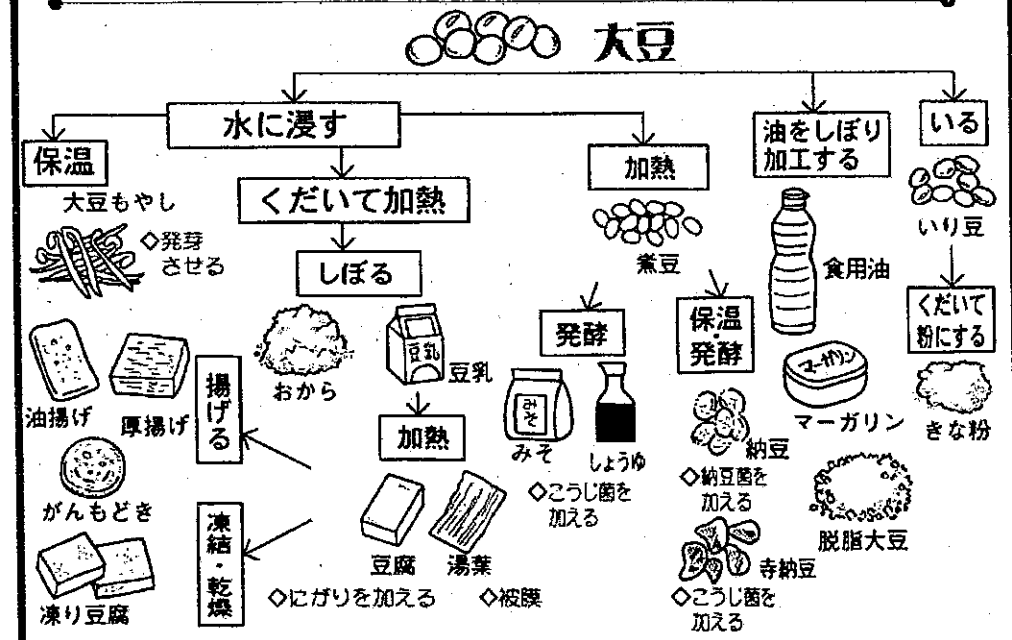


大豆は体内でつくることが出来ない必須アミノ酸のリジンを多くふくんでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品をいっしょに食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとおみそ汁は理にかなっています。5年生以上は子どもたちでも作れるはずですよ！ぜひ、子どもと一緒におみそ汁を作ってみてください。

日本型食生活を支える
ベストカップル



大豆からつくられる食べ物大集合!!



給食の中で残りの少ない大豆料理を紹介します。味がしっかりしているので、食べやすいです。ぜひご家庭でお試ください。

大豆と鶏肉のうま煮



<材料> 4人分

油	適量
ながねぎ	1/3 本
しょうが	1 かけ
鶏肉	150g
大豆	90g(水煮や缶詰なら150g)
砂糖	小さじ5
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ3
水分	適量

<作り方>

- 大豆は一晩水につけておき、茹でておく。
 - ながねぎ、しょうがはみじん切り、鶏肉は小さめの角切りにしておく。
 - 油でながねぎ、しょうがを炒め、香りが出てきたら鶏肉を加えて炒める。
 - さらに大豆、調味料、水分を加えてじっくり煮合せていく。
- *水分は煮える程度入れて調整してください。

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ2~

【中学校給食ってどんなもの?】

おかず
3~4品のおかずが入っているよ

②と③には、野菜や芋などの料理(副菜)が入っているよ
フルーツあえなどのデザートが入っていることもあるよ

①には肉や魚などメインのおかず(主菜)が入っているよ

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあるよ

ごはん 汁物
ごはん汁物はあたたかいよ!



藤沢市親子向け食育動画のご案内

「豆について知ろう~まいて楽しい、食べておいしい~」

藤沢市健康づくり課では、藤沢栄養士の会「さつき会」と協力して「豆について知ろう~まいて楽しい、食べておいしい~」をテーマに親子向け動画を作成しました。いろいろな豆の紹介や、大豆の七変化についてもわかりやすく解説し、あまりがちな福豆を利用する大豆レシピも紹介していますのでぜひご覧ください。

問い合わせ 藤沢市役所健康づくり課 電話(50)8430 FAX(50)0668

視聴はこちらから!



藤沢市 HP 食育の推進



2月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

日 曜	こんだてめい	熱ゆかり のもとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
1 火	セサミトースト にくだんごスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご おから 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	629 23.2 24.4 2.3
2 水	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいず ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ ごむぎ あぶら さとう ごま さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず 牛乳	にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	650 29.0 20.6 2.1
3 木	ソフトめんかきたまうどん じゃがいものこまいため くだもの(いよかん) ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな しょうが いよかん	689 27.1 17.2 2.6
4 金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー くだもの(ネーブル) ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	ウィンナー ベーコン あさり だしゆにゅう 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ ネーブル	676 24.6 22.2 2.4
7 月	ごはん ちくせんに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいず とうふ みそ わかめ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく たまねぎ えのきだけ あおな さやえんどう	566 21.1 14.1 2.5
8 火	げんこつパン あげじゃがいもとハムのソテー やさいスープ くだもの(ネーブル) ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とりにく 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ ネーブル	594 22.3 19.1 2.6
9 水	こまつなチャーハン とうふスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ベーコン しらす たまご ぶたにく とうふ 牛乳	ながねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい バナナ	559 21.3 16.2 2.2
10 木	ごはん きんめだいのてりやき やさいのからししょうゆあえり きゅうじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま	きんめだい あぶらあけ みそ 牛乳	しょうが こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	613 28.8 20.6 2.1
14 月	ハンバーグサンド(セルフ) キャベツとベーコンのスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	ハンバーグ ベーコン ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ バナナ	647 28.3 27.6 2.7
15 火	コンコンすし にまめ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも かたくりこ	あぶらあけ きんときまめ なまあけ 牛乳	あおじそ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	647 22.4 17.5 2.5

日 曜	こんだてめい	熱ゆかり のもとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
16 水	ごはん ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま さとう さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ 生あげ たまご 油あげ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	584 23.4 16.5 2.4
17 木	ソフトめんチャンポン まめまめみそまめ くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく いか かまぼこ だいず こうやとうふ みそ 牛乳	にんにく しらぬい しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ さやえんどう	689 33.1 19.1 2.3
18 金	ごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら せんべいじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ごま せんべい	ししゃも ぶたにく とりにく 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん えのきだけ ながねぎ あおな	597 23.5 16.7 2.3
21 月	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター ごむぎこ	ぎゅうにく 白いんげんまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きよみ	703 21.1 22.3 2.2
22 火	ロールパン メルルーサのチーズやき こぶきいも ひじきスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズ ひじき とうふ たまご ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん こまつな	618 34.6 22.7 2.7
24 木	みそラーメン あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら さやえんどう ながねぎ キャベツ コーン もやしブルー	671 27.3 16.8 2.7
25 金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん しらぬい	640 28.2 19.1 1.9
28 月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい こもくスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば ぶたにく 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	612 26.6 20.9 2.1

* 物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります

