

給食だより

2月

令和5（2023）年 2月 3日
札幌市立 定山溪中学校

冬休みが明けて、あっという間に2月になりました。2月3日の節分を過ぎると暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さは厳しく風邪やインフルエンザも油断できません。バランスのよい食事、十分な睡眠、こまめな手洗いうがいをこころがけ、毎日元気な体で生活できるといいですね。

大豆のよさを見直そう！ 節分です！

2月3日は・・・

鬼は～そと！



福は～うち！

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。

体をつくるもとになる「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
- 大豆イソフラボン
.....骨粗しょう症予防
- カルシウム・
マグネシウム
...丈夫な骨をつくる
- オリゴ糖.....便秘予防
- ビタミンB1
...疲労回復効果
- サポニン.....抗酸化作用
- 食物繊維
.....便秘予防



大豆から作られる食べ物・料理

大豆をすりつぶしたものを「呉」または「醐」といいます。呉汁は、大豆を一晩水に浸して、ふやかした後すりつぶした呉を、みそ汁に加えて作ります。

呉汁



フードプロセッサーで呉をなめらかなペースト状にしたり、もっと簡単にみそ汁に豆乳を加えて作る方法もあります。

豆乳は、豆腐を作る工程で作られます。そのまま飲むことができ、スーパーではいろいろな味がついた調整豆乳が売られています。

豆乳をしぼった後の残りを“おから”（卵の花）、豆乳を加熱してできる表面の薄い膜を“ゆば”といいます。

豆乳

豆乳は英語で「soymilk」といい、「大豆=soy」の「乳=milk」と表現されます。



2月 予定献立

月	火	水	木	金
2/6	7	8	9	10
背割コッペパン チリドック 小松菜グラタン ストローポテトサラダ	ザンたれ丼 芋団子汁 フルーツミックス	広東めん カレー肉まん 果物	ご飯 肉みそおでん のりとあさりの佃煮 果物	レタス入り焼き豚チャーハン 白花豆コロッケ 果物 スティックチーズ
13	14	15	16	17
角食 チョコクリーム パンプキンシチュー 小松菜サラダ	かき揚げ丼 味噌汁 果物	カレーラーメン 大学芋 果物	ご飯 厚揚げの中華煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	牛めし つみれ汁 さつまいもの天ぷら 果物 〈1・2年スキー学習〉
20	21	22	23	24
ロールパン あさりのチャウダー 豆腐のロック揚げ 果物	厚揚げ入り肉炒め丼 きのこ汁 グレープゼリー	パスタクリームソース チキンナゲット 温州みかんゼリー	 〈天皇誕生日〉	小松菜ピラフ ポテトビーフコロッケ フルーツ白玉 〈1・2年スキー学習〉
27	28	3/1	2	3
豆パン サーモングラタン 厚揚げサラダ 果物	豆とひき肉のカレー あさりのカリッとサラダ 果物 ヨーグルト	ぎつねうどん スイートポテト 果物	ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル	鮭ちらし さつまい 高野豆腐のフライ いちごのデザート 〈ひな祭り献立〉

～今月のくだもの～(予定)

- ・ **パイン缶詰** ・ **みかん** ・ **いよかん** ・ **白桃缶** ・ **デコボン**
- ・ **はまさき**～ 佐賀県でできた、あまくておいしいみかんのような柑橘類です。

チョコレート

2月14日のバレンタインデーにあわせ、給食でも2月13日(月)に給食室、手作りのチョコクリームが登場します！

お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

ミルク
チョコレート



スイート
チョコレート

乳製品を加えないで作る。ビター
チョコレートともいう。



ホワイト
チョコレート

ココアバターを原料とする白いチョコレート。



- ・ 牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。
- ・ 予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしく願いいたします。
- ・ 海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

