



給食だより 2月



平成31年1月30日(水)発行 札幌市立幌東中学校

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きそうですね。3年生は高校入試の時期です。毎日の食生活を大事にし、風邪をひかないように健康管理をしっかりとしましょう。

2月3日(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、入り大豆（地域によっては落花生など）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。

「畑の肉」と 大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい含まれています。このことから「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



大豆はさまざまな食品に変身します



大豆は煮る、いる、砕く、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、いり大豆やきな粉、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◎

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は多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

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組み合わせです。



リクエスト給食実施中

1月より、3年生対象に行ったリクエスト給食のアンケートで上位となったメニューを献立に取り入れています。

人気の高かった給食とともに、残りわずかな給食の時間をより楽しんでもらいたいと思っています。

サラダ・和え物部門

- 1位 たたききゅうり
- 2位 ナムル
- 3位 小松菜とベーコンのサラダ
あさりのカリッとサラダ

ごはん部門

- 1位 ソースカツ丼
- 2位 スープカレー
- 3位 かき揚げ丼

混ぜごはん部門

- 1位 ビビンバ
- 2位 とりめし
- 3位 わかめごはん

めん部門

- 1位 味噌ラーメン
- 2位 しょうゆラーメン
- 3位 きつねうどん

揚げ物・焼き物部門

- 1位 揚げパン
- 2位 ごまザンギ
- 3位 ちくわチーズつめフライ

2月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
4 <u>811kcal</u> かき揚げ丼 みそ汁 からし和え 	5 <u>776kcal</u> 五目うどん ココア蒸しパン くだもの 	6 <u>790kcal</u> とりめし みそ汁  ちくわチーズつめフライ	7 <u>791kcal</u> ごはん つみれ汁 (みそ味) 豚肉の竜田揚げ  おひたし	8 <u>743kcal</u> 角食 みそワントンスープ  お好み揚げ チョコクリーム
◆精白米 えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し 大根 小麦粉 卵 かたくり粉 削り節(ムロ・宗田) ◆豆腐 なめこ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆ハム ほうれん草 もやし	◆小麦粉 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう ねぎ しいたけ たもぎたけ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆小麦粉 ホットケーキミックス ベー キングパウダー 卵 牛乳 コア パター スキムミルク ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 しょうが 玉ねぎ ◆厚揚げ 小松菜 みそ 削り 節(ムロ) 昆布 ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉	◆精白米 ◆すり身 豆腐 しょうが み そ かたくり粉 大根 人参 ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆 布 ◆豚肉 しょうが かたくり粉 小麦粉 ◆小松菜 白菜 かつお節	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ワントン皮 豚肉 しょうが に んにく みそ トウバンジャン ごま油 ムマ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ ほうれん草 鳥がら 豚骨 煮干し ◆あさり えび 桜えび いか ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 ベーキングパウ ダー ケチャップ かつお節 青のり ◆豆乳 チョコレート コア コンスターチ
11 建国記念の日 	12 <u>873kcal</u> きつねうどん チーズポテト焼き くだもの 	13 <u>840kcal</u> 中華おこわ 白花豆コロッケ フルーツサワー 	14 <u>873kcal</u> ごはん 厚揚げのカレーソース 切り干し大根のサラダ ミニトマト 	15 <u>766kcal</u> えびバーガー (照り焼きソース) コーンポタージュ くだもの 
	◆小麦粉 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ ねぎ たもぎたけ ほうれん草 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃがいも パター 牛乳 チ ーズ ◆くだもの	◆胚芽米 もち米 豚肉 しょ うが しいたけ きくらげ たけ のこ 人参 栗 ムマ グリーン ビース ごま油 ◆白花豆 じゃがいも パター ハ ン 粉 小麦粉 かたくり粉 大豆 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	◆精白米 ◆厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく カレールウ 小麦 粉 カレー粉 ケチャップ 鶏がらスープ ◆切り干し大根 マグロ水煮 人 参 もやし きゅうり ごま み そ ごま油 ◆ミニトマト	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン えび たら 玉ねぎ かたくり粉 卵白 はちみつ かたくり粉 ◆コーン ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛 乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏 がらスープ ◆くだもの
18 <u>885kcal</u> ハヤシライス あさりのサラダ くだもの 	19 <u>823kcal</u> パスタミートソース ストローポテトサラダ ヨーグルト 	20 <u>783kcal</u> シーフードピラフ 豆腐ナゲット  (ケチャップソース) フルーツミックス	21 <u>763kcal</u> 肉炒め丼 みそ汁 くだもの 	22 <u>824kcal</u> 黒コッペパン サーモングラタン 小松菜とベーコンのサラダ くだもの 
◆精白米 牛肉 玉ねぎ 人 参 たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリーンビ ース 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶 ハヤシルウ 鶏が らスープ ◆あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの	◆小麦粉 豚肉 大豆 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セロリ に んにく しょうが パセリ カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 デミ グラスソース 鶏がらスープ ◆ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも ごま ◆ヨーグルト	◆胚芽米 大麦 パター ベー こん えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ◆豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 か たくり粉 パン粉 ケチャップ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	◆豚肉 ムマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょう が にんにく トウバンジャン か たくり粉 ごま油 ごま ◆大根 油揚げ みそ 削り節 (ムロ) 昆布 ◆くだもの	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆鮭 玉ねぎ マカロニ マッシュル ーム 人参 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がら スープ パン粉 パセリ ◆ベーコン 小松菜 もやし ご ま ◆くだもの
25 <u>889kcal</u> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 しゃも地のピリカラ揚げ ナムル 	26 <u>775kcal</u> しょうゆラーメン 大学芋 くだもの 	27 <u>747kcal</u> ちらし寿司 すまし汁 ごまザンギ 	28 <u>852kcal</u> スープカレー たたききゅうり アイスcream 	3/1 <u>790kcal</u> セルフドック あさりのチャウダー くだもの 
◆精白米 ◆豆腐 豚肉 ピーマン ねぎ 人参 たけのこ しょうが に んにく オイスターソース かたくり 粉 鶏がらスープ ◆カラフトしゃも かたくり粉 小麦粉 トウバンジャン ◆ハム ほうれん草 もやし 人 参 ごま油 トウバンジャン ごま	◆小麦粉 豚肉 ムマ しょう が にんにく つと もやし 玉 ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 茎わかめ 鳥がら 豚骨 昆 布 煮干し ◆さつまいも 水あめ ごま ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 つと 油揚げ 人参 しいたけ かん びょう ひじき ごま のり ◆豆腐 わかめ しいたけ ね ぎ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆鶏肉 しょうが にんにく 卵 かたくり粉 ごま	◆精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ ぶなし めじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが カレー粉 トマト缶 鳥が ら 煮干し 昆布 ◆きゅうり ごま油 ごま ◆アイスクリーム(卵含む)	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 豚肉 水あめ ケチャップ ◆あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ ◆くだもの

給食にかかわる予定

13日…3年生は、私立高校下見のため給食がありません。

19日…6組は、レインボーフェスティバルのため給食がありません。



今月のくだもの(予定)

みかん  いよかん  でこぼん 
 りんご  黄桃缶  パイン缶詰 

給食で使用する食材について

塩わかめや魚介類などの海産物には、小さなえびやかに、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

