

# 給食だより



2025. 1. 30  
札幌市立西野中学校  
札幌市立手稲東中学校

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。



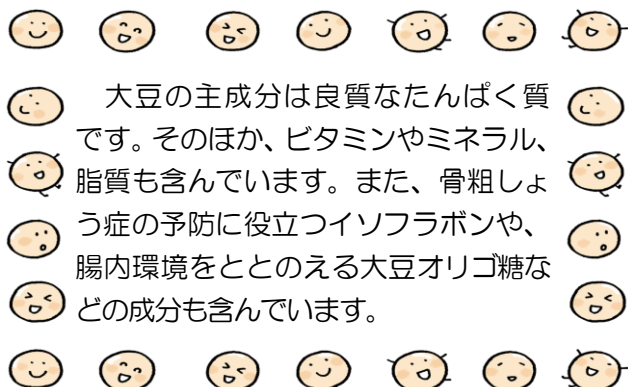
## 畑の肉 大豆の栄養パワー

- カルシウム・マグネシウム  
……丈夫な骨をつくる
- 鉄……貧血予防
- 食物繊維……便秘予防
- ビタミンB1  
……疲労回復効果



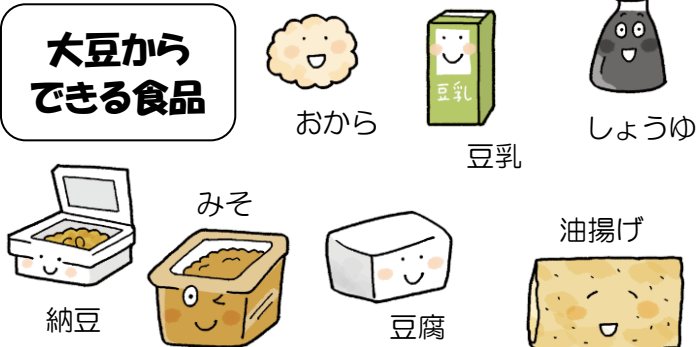
- 大豆イソフラボン  
……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用
- レシチン……動脈硬化予防

**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!**



大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

### 大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

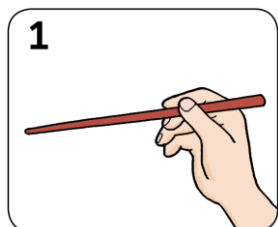


**上手な持ち方で大豆をつまんでみよう!**

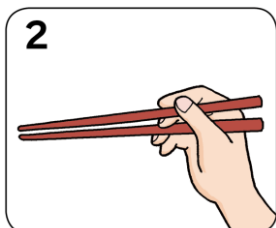
## 基本のはしの持ち方



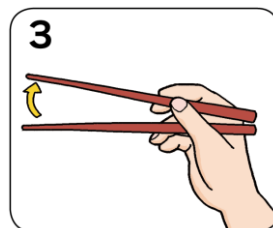
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

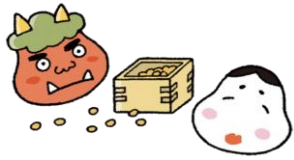


下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。





# 2月予定献立

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
◎★コッペパン ★チキンクリームシ チュー あさりのサラダ スイートグレープゼリー	ごはん 豆腐のオイスターソース 煮 ◆揚げえびシュウマイ たたききゅうり	カレーうどん ごまポテト くだもの	たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうがええ	スタミナ丼 みそ汁 パイン缶
●卵 スキムミルク/●鶏 肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ バター 生乳 スキムミルク チーズ/●あさり しょうが きゅうり キャベツ にん じん ごま/●ぶどうジュ ース 寒天/	●精白米/●豆腐 豚肉 ピーマン たけのこ 長ね ぎ にんじん しょうが にんにく/●えび 白身魚の すりみ 玉ねぎ 豚脂 小 麦粉 大豆たんぱく/●きゅ うり ごま/	●ソフトめん 鶏肉 油揚 げ にんじん 玉ねぎ つ と ごぼう しいたけ ほ うれん草 たもぎたけ 長 ねぎ/●じゃが芋 ごま/● 黄桃/	●胚芽米 大麦 油揚げ にんじん しいたけ ひじ き ごま のり/●まいわし とうもろこし じゃがいも 生姜 玄米粉 米粉/●小松 菜 もやし しょうが/	●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし にら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●小松菜 厚揚げ/●パイン/
9日	10日	11日	12日	13日
シナモン揚げパン 塩ワタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	◎◆かきあげ丼 みそ汁 くだもの	建国記念 の日	 ※1,2年生 定期テスト① 給食なし ※3年生 入試給食なし	ごはん いもだんご汁 カレイから揚げ おひたし 天つゆ ※3年生 入試給食なし ●精白米/●鶏肉 じゃがい も にんじん 大根 ごぼ う 長ねぎ/●かれい 小麦 粉/●なばな もやし かつ おぶし/
●グラニュー糖 シナモン 油/●ワタタン 豚肉 にん じん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/●ハム 春雨 ひ じき 小松菜 ごま油/●い ちご/	●精白米 えび あさり いか 桜えび 玉ねぎ に んじん 春菊 ごぼう 切 干大根 ひじき 卵/●凍 り豆腐 わかめ 長ねぎ/● デコボン/			
16日	17日	18日	19日	20日
◎★横割りパンズパン ★コーンシチュー ◎★ハンバーグ ★スライスチーズ くだもの ※3年生 入試給食なし	ごはん カレー肉じゃが 野菜はるまき からしあえ ※3年生 入試給食なし	しょうゆラーメン メンチカツ くだもの	ビビンバ ★かぼちゃコロケ パイン缶	キーマカレー バンバンジーサラダ
●卵 スキムミルク/● コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パ セリ バター 生乳 豆乳 スキムミルク チーズ/● 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 生乳 パン粉/●チーズ/ ●黄桃/	●精白米/●豚肉 じゃがい も 玉ねぎ にんじん し らたき たもぎたけ いん げん しいたけ しょうが/ ●キャベツ ひじき 豚肉 春雨 にんじん 玉ねぎ 小麦粉/●小松菜 キャベツ ちくわ/	●ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんに く つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれ ん草 くきわかめ/●豚肉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たん ぱく/●デコボン/	●胚芽米 大麦 豚肉 豆 腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん ほう れん草 もやし ごま/●か ぼちゃ じゃがいも 玉ね ぎ スキムミルク 米粉 小麦粉 パン粉/●パイン/	●精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン トマト/●鶏ささ み 春雨 もやし きゅう り 長ねぎ しょうが み そ ごま/
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日 	ごはん 豚汁 さんまのかばやき くだもの ●精白米/●豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/ ●さんま 小麦粉 ごま/● はまき/	パスタミートソース フレンチポテト ★ヨーグルト ●ソフトパスタ 豚肉 大 豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが パセ リ トマト/●じゃが芋/● ヨーグルト/	ちらし寿し レバー入りメンチカツ おひたし ●胚芽米 大麦 つと 油 揚げ にんじん しいたけ かんぴょう ひじき ごま のり/●牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉/●ほうれ ん草 白菜 かつおぶし/	ごはん スンドゥブ ◎ホッケのオートミ ールフライ くだもの ●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさ り にんじん 玉ねぎ え のきだけ にら ごま油/● ほっけ 小麦粉 卵 オ ートミール/●いよかん/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。

※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。