

給食だより



2025.1.30

札幌市立西野中学校
札幌市立手稻東中学校

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「畠の肉」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。

畠の肉



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



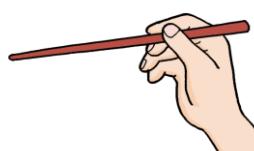
いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



上手な持ち方で
大豆をつまんでみよう!

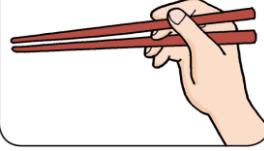
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

1



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。

2

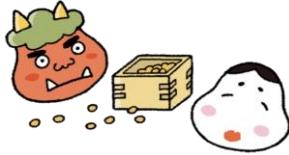


3



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 スィ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	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 バセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/●あさり ショウガ 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 しゃぶ にんにく/●えび 白身魚の すりみ 玉ねぎ 脂肪 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 厚揚げ/●パイン/	●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし にら 玉ねぎ りんご ショウガ 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 塩ワンタンスープ 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			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
●グラニュー糖 シナモン油/●ワンタン 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ ショウガ 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/● デコポン/		※1,2年生 定期テスト① 給食なし ※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/
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 ★かぼちゃコロッケ パイン缶	キーマカレー パンバンジーサラダ
●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 バセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/●牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 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 くわわかめ/●豚肉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく/●デコポン/	●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 バセリ レーズン トマト/●鶏ささみ 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ ショウガ みそ ごま/
23日	24日	25日	26日	27日
	ごはん 豚汁 さんまのかばやき くだもの	パスタミートソース フレンチポテト ★ヨーグルト	ちらし寿し レバー入りメンチカツ おひたし	ごはん スンドウブ ◎ホッケのオートミールフライ 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/●はまさき/	●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 バセリ トマト/●じゃが芋/●ヨーグルト/	●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/	●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。