

# 給食だより

2019年 1月28日 札幌市立篠路西中学校 札幌市立屯田北中学校

北海道では、もっとも寒さの厳しい2月を迎えますが、暦の上での「立春」はもうすぐですね。受験もいよいよ本番…良い春を迎えることができるよう、体調管理には十分気を付けて力を発揮してください。



## 大豆に注目!



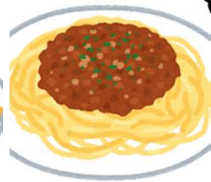
言わずと知れた「畑の肉」大豆には、体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。さらに、女性ホルモンの代替ホルモンとして作用する「イソフラボン」や血管をきれいにして動脈硬化を予防する「サポニン」、脳細胞を活性化させたり、記憶力をアップさせたりする「レシチン」など様々な栄養素も豊富に含まれています。また、腸の調子を整える食物繊維の効果も見逃せません。ただし、消化があまりよくないので、やわらかく調理してからよくかんで食べましょう。

## 給食での色々な工夫



大豆の水煮(レトルトパック)を..

- ・ミキサーで細かくして  
ドライカレーやミートソースに
- ・そのままひじきや野菜と一緒に  
煮付に。



金時豆・手亡豆水煮(レトルトパック)を..

- ・野菜とドレッシングであえてサ  
ラダに(下記の分量を参考にし  
てください)



☆ビーンズサラダ☆ 1人分  
金時豆・手亡豆 各 6g、冷凍むき枝豆 5g  
ル 7g、コーン 20g、キャベツ 20g  
醤油 2.5g 酢 1.5g 砂糖 0.5g  
ごま油 0.5g からし 少々

## みそとしょうゆ

もとは同じ!?

みそもしょうゆも、中国から「醬」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醬」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醬」(米や麦、大豆など






が原料)「魚醬」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといえます。

# 2月の予定献立

札幌市立篠路西中学校

月	火	水	木	金
<p>★牛乳(200ml)は、毎日つきます。★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ★記載されている果物は、気候や生育状況などにより変更する場合があります。 ★あさり、ししゃも等の海産物全般について…小さなかに、えび、貝がら等が混入している場合があります。アレルギーの関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。ご不明な点、ご心配な点などありましたら、屯田北中 栄養教諭 下山までお問い合わせ下さい。</p> 				<p><b>1日</b> 890kcal</p> <p>横割バンズ ボーククリーム汁 たら万イ(ケチャップ入り) スライスチーズ オレンジ(国産)</p> <p>◆豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク バター チーズ 鶏がらスープ ◆冷凍フライ(釧路産たら) ◆スライスチーズ(鉄強化)</p>
<p><b>4日</b> 786kcal</p> <p>ごはん 白菜と肉のソテー さんまのかば焼き オレンジ(国産)</p> <p>◆豚肉 すり身 豆腐 生姜 片栗粉 白菜 人参 しいたけ ほうれん草 長ネギ 削りぶし(ムロ) 昆布 ◆さんま 片栗粉 小麦粉 生姜 ごま</p>	<p><b>5日</b> 797kcal</p> <p>カレーうどん 青のりポテト いちご</p> <p>◆ソフト麺 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎ茸 長ネギ 小麦粉 カレールウ 片栗粉 削りぶし(ムロ) 昆布 ◆じゃが芋 青のり</p>	<p><b>6日</b> 751kcal</p> <p>とりめし ちくわのチーズ つめ揚げ ごま和え</p> <p>◆胚芽米 大麦 鶏肉 鶏がらスープ 生姜 玉ねぎ ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆小松菜 もやし ごま</p>	<p><b>7日</b> 838kcal</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>◆豆腐 豚肉 えび 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ たもぎ茸 きくらげ ごま油 かたくり粉 ◆冷凍ぎょうざ ◆ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 トウバンジャン ごま</p>	<p><b>8日</b> 838kcal</p> <p>背割コッパ ポテトグラタン チリドック コールスローサラダ</p> <p>◆ベーコン 人参 玉ねぎ じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 ◆ポークファンク 玉ねぎ ピュレ ◆キャベツ 人参 コーン</p>
<p><b>11日</b></p> <p>建国記念の日</p> 	<p><b>12日</b> 778kcal</p> <p>塩ラーメン 大学芋 オレンジ(国産)</p> <p>◆ソフト麺 豚肉 生姜 にんにく めんもやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 ワカメ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ごま ごま油 ◆さつまいも 水あめ ごま</p>	<p><b>13日</b> 834kcal</p> <p>エスカロップ 和風サラダ いちごのデザート</p> <p>◆胚芽米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマトピューレ 鶏がらスープ ◆大根 きゅうり 人参 しらす干し ごま油 ごま</p>	<p><b>14日</b> 757kcal</p> <p>給食なし</p> 	<p><b>15日</b> 841kcal</p> <p>横割バンズ 白花豆のポタージュ Eビバーク(照り焼き入り) スライスチーズ パン(缶)</p> <p>◆紅花いんげん ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆冷凍Eビバーク 片栗粉 ◆スライスチーズ(鉄強化)</p>
<p><b>18日</b> 819kcal</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入り春巻 おひたし</p> <p>◆豆腐 牛肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ ピーマン たけのこ かたくり粉 鶏がらスープ ◆冷凍春巻(鉄強化) ◆小松菜 もやし 糸かつお</p>	<p><b>19日</b> 800kcal</p> <p>たぬきうどん(えび入り) チーズポテト デコポン</p> <p>◆ソフト麺 あさり さくらえび いわし 煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ネギ たもぎ茸 しいたけ 削りぶし(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク</p>	<p><b>20日</b> 786kcal</p> <p>えびピラフ 豚肉のチリンドロン ヨーグルト和え</p> <p>◆胚芽米 大麦 バター ベーコン えび たまねぎ 人参 にんにく ホールコーン マツコーム パセリ ◆豚肉 片栗粉 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ ピーマン にんにく オリーブ油 トマトダイス ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト</p>	<p><b>21日</b> 840kcal</p> <p>豆とひき肉のカレー あさりのカリッとサラダ パイ(缶)</p> <p>◆白飯 豚肉 牛肉 人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく パセリ いんげん豆 レーズン トホール 小麦粉 ◆あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま</p>	<p><b>22日</b> 810kcal</p> <p>角食 ポトフ 白身魚のクリーム揚げ チョコクリーム</p> <p>◆チキンバーウインナー ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 大根 さやいんげん 鶏がらスープ ◆たら 小麦粉 卵 ソーダクラッカー ◆豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ</p>
<p><b>25日</b> 770kcal</p> <p>ごはん けんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮</p> <p>◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 削りぶし(ムロ) 昆布 ◆サバ 生姜 ごま ◆あさり 生姜 もみのり ひじき 水あめ</p>	<p><b>26日</b> 832kcal</p> <p>パスタシーフード マトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト</p> <p>◆ソフトパスタ えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マツコーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 トマトピューレ トマトホール 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま ごま油</p>	<p><b>27日</b> 822kcal</p> <p>豆パン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ いちご</p> <p>◆ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆小松菜 もやし 人参 トウバンジャン ごま</p>	<p><b>28日</b> 831kcal</p> <p>ピリカラチキン丼 味噌汁(あさり・ごぼう・小松菜) オレンジ(国産)</p> <p>◆ごはん 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン にんにく トウバンジャン ◆あさり ごぼう 小松菜 長ネギ 削りぶし(ムロ) 昆布</p>	<p>*1日、4日、12日、28日のオレンジ(国産)について…「清見」「はるみ」「天草」などを使用する予定です。</p> 