

いただきます！

平成31年（2019年）2月1日

札幌市立新陽小学校

給食だよりNo.11

2/3は節分です！

節分は立春の前日のことをいい、冬から春への季節の変わり目の行事です。

豆をまき、歳の数(または歳の数+1)の豆を食べて邪気を追い払い、1年間の健康を祈ります。

大豆は、体内で作ることができない必須アミノ酸の「リジン」を多く含んでいます。主食となる米にはリジンが少ないため、ごはんと一緒に大豆や大豆製品を食べることで、アミノ酸バランスがぐんとよくなります。



大豆の栄養



たんぱく質



からだのもとになる

食物繊維



便通を良くする

ビタミン



体の調子を整える

カルシウム



骨・歯を丈夫にする

リジン



頭の働きをよくする

恵方巻き

節分の日に、その年の恵方（神様がいらっしゃると思われている方位）に向かって、「恵方巻き」という太巻きを、願い事を思い浮かべながら無言で丸かじりする風習があります。丸ごと食べるのには、「縁を切らない」という意味が込められています。

恵方巻きには、七福神にちなんで、かんぴょう、きゅうり、しいたけ、伊達巻き、うなぎなどの7種類の具材が入られ、「福を巻き込む」という願いも込められています。

2019年の恵方は、『東北東』です。



おすすめ レシピ

チョコクリーム

市販のものより日持ちしないため、
早めにお召し上がりください。

材料（4人分）

豆乳	120ml
水	80ml
チョコレート	10g
ココア（無糖）	大さじ1
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ1

〈作り方〉

- ① 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜておく。
- ② 豆乳と水を合わせておく。
- ③ ①に②の半量を少しずつまぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
- ④ 温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり煮る。
※冷めてくるとどんどん固くなるので、少しゆるめで火からおろしましょう。



2月の予定献立



<p>4 ごはん ●卵豆腐 揚げぎょうざ のりとあさりの佃煮</p> <p>(精白米)卵 豆腐 鶏ひき肉 つと たけのこ にんじん 干しいたけ ほうれん草 片栗粉(豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ 長ねぎ たら 小麦粉 片栗粉 油(あさり しょうが のり ひじき)</p> <p>617 kcal</p>	<p>5 パスタシーフード トマトソース ★●ストローポテト サラダ</p> <p>(パスタ ベーコン えび いか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマト) (ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ジャがいも 油 白ごま)</p> <p>606 kcal</p>	<p>6 ビビンバ ★白花豆コロッケ フルーツミックス</p> <p>(胚芽米 大麦 豚ひき肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 にんじん ほうれん草 もやし 白ごま(白花豆 ジャがいも パター スキムミルク) パン粉 油(みかん パイン りんご 黄桃 なし)</p> <p>660 kcal</p>	<p>7 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ</p> <p>(精白米 豚肉 ジャがいも たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉(ベーコン 小松菜 もやし 白ごま)</p> <p>683 kcal</p>	<p>8 5・6年生スキー学習 ★●ツイストパン ★ポーククリーム シチュー ほっけカレー揚げ ★●ハムコーンサラダ</p> <p>(ツイストパン)(豚肉 ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク)(ほっけ 小麦粉 片栗粉 油)(ハム ホールコーン キャベツ ごま油)</p> <p>695 kcal</p>
<p>11 建国記念の日 </p> <p>617 kcal</p>	<p>12 しょうゆラーメン 大学芋 オレンジ(はるみ)</p> <p>(ラーメン) 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ(さつまいも 油 水あめ 黒ごま)(はるみ)</p> <p>634 kcal</p>	<p>13 ★●エスカロップ ★●ほうれん草と シメジのサラダ</p> <p>(胚芽米 大麦 パター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく) (ハム ほうれん草 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま)</p> <p>668 kcal</p>	<p>14 鶏ミックス丼 味噌汁 はっさく</p> <p>(精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン 白ごま(ジャがいも 味噌汁 わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ)(はっさく)</p> <p>645 kcal</p>	<p>15 3~6年生スキー学習 ★●背割りコッペパン ★あさりのチャウダー チルドック コールスローサラダ</p> <p>(コッペパン)(あさり ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ)(ポークフランク たまねぎ)(キャベツ にんじん ホールコーン)</p> <p>688 kcal</p>
<p>18 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ★●ナムル</p> <p>(精白米)(豆腐 豚肉 えび にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 片栗粉)(豚肉 たまねぎ 小麦粉 油)(ハム ほうれん草 もやし にんじん しょうが にんにく 白ごま)</p> <p>678 kcal</p>	<p>19 カレーうどん フレンチポテト りんご</p> <p>(ソフトめん 鶏肉 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉(ジャがいも 油)(りんご)</p> <p>693 kcal</p>	<p>20 ひじきごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ (ソース)</p> <p>(胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリンピース)(あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ 赤みそ 白みそ)(豚肉 豚レバー たまねぎ パン粉 小麦粉 油 コーンスターチ)</p> <p>623 kcal</p>	<p>21 ごはん 味噌おでん 春巻 おかかふりかけ</p> <p>(精白米)(ちくわ ひじき入りがんも うすらの卵 こんにゃく だいこん ぶき 昆布 赤みそ 白みそ)(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油(しらす干し かつお のり 青のり 白ごま)</p> <p>667 kcal</p>	<p>22 ★●角食 ワンタンスープ ●たこ焼き風天ぷら ★チョコクリーム</p> <p>(角食)(ワンタン 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)(豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 油 かつお 青のり)(豆乳 チョコレート コーンスターチ)</p> <p>604 kcal</p>
<p>25 ごはん 芋団子汁 さんまのかばやき ★●からし和え</p> <p>(精白米)(鶏肉 ジャがいも 片栗粉 にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ)(さんま 片栗粉 小麦粉 油 しょうが 白ごま 片栗粉)(ハム 小松菜 もやし)</p> <p>691 kcal</p>	<p>26 ★みそバターコーン ラーメン きなこポテト テコポン</p> <p>(ラーメン) 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 赤みそ 白みそ もやし たまねぎ メンマ にんじん ほうれん草 長ねぎ パター ホールコーン(ジャがいも 油)(テコポン)</p> <p>629 kcal</p>	<p>27 ～ひなまつり献立～ ちらし寿司(のり) すまし汁 豚肉の竜田揚げ いちごのデザート</p> <p>(胚芽米 大麦 つと 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう ひじき 白ごま)(豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ)(豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 油)(いちご いちご果汁)</p> <p>625 kcal</p>	<p>28 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃも(オス)の ピリカラ揚げ おひたし</p> <p>(精白米)(豆腐 豚肉 ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 片栗粉)(カラフトししゃも 片栗粉 小麦粉 油)(小松菜 もやし 糸かつお)</p> <p>644 kcal</p>	<p>3月1日 あげパン(シナモン) イタリアンスープ ★●ラーメンサラダ みかん</p> <p>(ソフトフランス)(ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ マカロニ 白ごま(みかん)</p> <p>660 kcal</p>

★:乳製品・バターを使用しています。 ●:卵を使用しています。 ・牛乳は毎日200ccつきます。
・献立の下の数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。
・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。
・ししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。