

# 予定献立表（中学校）

令和4年2月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 火	ご飯 ※ <b>節分献立</b>	*豚肉とこんにゃくの炒め汁 大豆とじゃこのカリカリ揚げ *肉じゃが	牛乳	米、こんにゃく、油、でん粉、砂糖、ごま、じゃが芋、こんにゃく	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	766 kcal 30.8 g
2 水	*ひじきご飯	*白菜の味噌汁 *生揚げの南蛮煮 *切干大根とわかめのお浸し (醤油)	牛乳	米、こんにゃく、油、砂糖、でん粉	鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、牛乳、豆腐、みそ、生揚げ、豚肉、大豆たんぱく、わかめ	人参、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、切干大根、キャベツ、もやし	768 kcal 37.0 g
3 木	ソフト麺 *ミートソース	*白菜のサラダ(バンドレ) ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、白菜、もやし、チンゲン菜	821 kcal 34.9 g
4 金	手作りガーリックトースト	*野菜のスープ煮 スクランブルエッグ スパゲティがジャリコナー	牛乳	パン、バター、マーガリン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、豆乳	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ	790 kcal 30.7 g
7 月	麦ご飯	*麻婆豆腐 玉こんにゃくの炒り煮 *キャベツともやしのナムル (中華ドレ)	牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉、こんにゃく	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、みそ	しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし	765 kcal 32.5 g
8 火	横割り丸パン	*マカロニスープ 手作りコロッケ(ソース) *三色ソテー	牛乳	パン、マカロニ、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、とうもろこし	769 kcal 32.4 g
9 水	麦ご飯 *チキンカレー ※ <b>大久野小6年生メニュー</b>	*もやしサラダ(和風ドレ) みかんゼリー	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ゼリー	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、小松菜、もやし	771 kcal 25.5 g
10 木	ココア食パン 	*ピーンズシチュー *ほうれん草とキャベツのソテー *白菜ともやしのサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、大豆、金時豆、豚肉、生クリーム、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、ほうれん草、白菜、もやし	701 kcal 27.6 g
14 月	ご飯	*ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ① *小松菜とキャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米、油、ワンタンの皮、でん粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、鶏肉	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、小松菜、キャベツ	761 kcal 30.6 g
15 火	はちみつ食パン	*もやしスープ ししやものハーフチーズ揚げ② マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、小麦粉、油、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏肉、ししやも、チーズ、ハム	もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン	735 kcal 30.8 g
16 水	わかめご飯	*なめこの味噌汁 ぶりの照り焼き *小松菜のお浸し (醤油・醤油)	コーヒー 牛乳	米	わかめ、コーヒー牛乳、油揚げ、豆腐、みそ、ぶり、かつお節	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、小松菜、キャベツ、もやし、人参	746 kcal 33.5 g
17 木	黒砂糖食パン	*野菜スープ チキンカツ(ソース) もやしソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン	709 kcal 38.2 g
18 金	*キャロットライス ホワイトソース	焼きウインナー② *大根サラダ(中華ドレ)	牛乳	米、バター、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、牛乳、生クリーム、豆乳、ウインナー	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、もやし、大根	774 kcal 30.4 g
21 月	食パン	*マカロニのクリーム煮 ツナペースト (ノンエッグマヨ) *キャベツソテー	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、ツナ、ハム	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、小松菜	779 kcal 34.4 g
22 火	ご飯 ※ <b>富山県の郷土料理</b>	*きのこ入りみそ汁 鯖のカレー揚げ *おすわい	麦茶	米、じゃが芋、こんにゃく、油、小麦粉、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、鯖、油揚げ	なめこ、しめじ、大根、ごぼう、長ねぎ、人参	780 kcal 27.5 g
28 月	ご飯	*もやしの担々スープ 韓国風肉じゃが *ビーフンの中華炒め	牛乳	米、はるさめ、油、砂糖、ごま、じゃが芋、ビーフン	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、みそ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、チンゲン菜、人参、長ねぎ、しいたけ、万能ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ	795 kcal 29.8 g
*都合により献立が変更になる場合があります。 * <b>2月28日(月)</b> が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。 *お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414							日の出町平均 764 31.7 学校給食摂取基準(範囲) 820 (25~40)

## 大豆のよさを見直そう!

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。

## 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

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

\*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

※**今月の日の出の野菜**※  
 献立表※マークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪  
**人参(原島さん)・長ねぎ(門馬さん)**  
**大根・キャベツ(馬場さん)・白菜(松本さん)**

◎ 3日(木)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

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!