



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとなる食品		おもに体の調子をととのえるもとなる食品		おもにエネルギーのもとなる食品		小学校	中学校	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
1 (木)	パン 牛乳 クリームシチュー 鶏肉のバーベキューソース ごまドレッシングサラダ	とりにく	牛乳 こなチーズ なまクリーム	にんじん コーン	グリーンピース しょうが にんにく しめじ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも ごむぎこ でんぷん	マーガリン あぶら ごま ごまあぶら	717 25.6	903 31
2 (金)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの蒲焼き 甘酢キャベツ 節分豆	とりにく あぶらあげ いわし だいず	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	しいたけ キャベツ	ごめ さとう でんぷん	あぶら	698 28.1	874 35
5 (月)	ゆかりごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 小松菜のおかか炒め れんこんつくね	ぶたにく あつあげ かつおぶし つくね	牛乳	にんじん あかじそ こまつな	こんにやく グリーンピース	キャベツ だいこん	ごめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	699 27.4	899 35
6 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 荳わかめの酢の物 いちご	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり	しいたけ いちご ふかねぎ	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	649 25.8	808 32
7 (水)	ごはん 牛乳 じげもん汁 魚のねぎソースかけ ごまあえ	ぶたにく あつあげ みそ たら	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん	しめじ もやし	ごめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	659 25.3	808 30
8 (木)	みかんパン 牛乳 せん切り野菜のスープ 和風ハンバーグ ほうれん草のサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	キャベツ セロリ たまねぎ	えのきだけ もやし コーン	パン さとう でんぷん	ごまあぶら	608 25	764 31
9 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 鯨のオーロラソースあえ ゆかりあえ	たまご とうふ かまぼこ くじら みそ	牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ しめじ しょうが	キャベツ にんにく	ごめ でんぷん さとう	あぶら	622 28.4	764 35
13 (火)	切り干しごはん 牛乳 なめこのみそ汁 厚焼卵 なます	とりにく あぶらあげ とうふ みそ たまご	牛乳 しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく ほしだいこん えだまめ	たまねぎ なめこ だいこん	ごめ さとう	あぶら ごま	576 21.3	682 24
14 (水)	わかめ麦ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 白花豆コロッケ ブロッコリーのドレッシング和え	にくだんご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい たまねぎ	ごめ むぎ はるさめ さとう	あぶら	680 22.8	863 28	
15 (木)	コッペパン 牛乳 ポトフ ジャーマンポテト チョコレートクリーム	ウィンナー ロースハム	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	セロリ かぶ にんにく	パン じゃがいも マーガリン チョコクリーム	688 23.1	879 28	
16 (金)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ えびのチリソース りんご	ぶたにく えびフリッター	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ えだまめ	にんにく りんご しょうが	ごめ ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	682 23.4	848 28
19 (月)	青菜しらすごはん(8割) 牛乳 ちゃんぽん 春巻き 三色ナムル	ぶたにく イカ えび かまぼこ	牛乳 しらすぼし	だいこんば にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ	もやし きくらげ	ごめ ちゃんぽんめん はるまき さとう	あぶら ごまあぶら	713 23.4	873 28
20 (火)	コーンピラフ 牛乳 ポテトスープ レモンステーキサラダ(サラダ・レモンステーキ)	ベーコン とりにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん パセリ	コーン レモン えだまめ にんにく	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	688 23.5	841 28
21 (水)	ごはん 牛乳 タイピーエン 鶏肉とカシューナッツの炒め物	ぶたにく うすらのたまご えび とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	きくらげ たけのこ	ごめ はるさめ でんぷん さとう	ごま カシューナッツ あぶら ごまあぶら	733 26.8	902 32
22 (木)	はちみつパン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナサラダ(サラダ・ツナ) ぽんかん	ベーコン とりにく ツナ	牛乳 こなチーズ	にんじん	グリーンピース はくさい たまねぎ	キャベツ コーン ほんかん	パン ごむぎこ さとう	あぶら マーガリン	619 25.3	775 31
26 (月)	ビビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵炒め・ナムル) 牛乳 豆腐のねぎ塩スープ	ぎゅうにく きんしたまご とりにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが	ふかねぎ にんにく	ごめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	652 27	787 33
27 (火)	ごはん 牛乳 冬のみそ汁 きびなごの南蛮漬け のりたまごふりかけ	あつあげ みそ	牛乳 きびなご ふりかけ	にんじん ねぎ ほうれんそう ピーマン	はくさい たまねぎ だいこん	ごめ でんぷん さとう	あぶら	604 23.7	736 28	
28 (水)	カツカレーライス(麦ごはん・カレールー ・ロースとんかつ) 牛乳 海藻サラダ	とりにく とんかつ	牛乳 こなチーズ スキムミルク かいそう	にんじん	グリーンピース たまねぎ きゅうり	にんにく りんご	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル カレールー	730 22.3	875 25
29 (木)	米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース ホキフライ フレンチサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ホキフライ	牛乳 こなチーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	しめじ にんにく パイン(缶)	パン スパゲティ さとう	あぶら	694 28.7	868 35

* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。 * 都合により献立を変更する場合があります。



節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすすすという習慣がありました。
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



大豆が変身していくよ!

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

大豆(乾燥したもの) → 油 → 豆腐 → 油揚げ
 大豆(乾燥したもの) → 豆乳 → 豆腐 → 油揚げ
 大豆(乾燥したもの) → 豆乳 → ゆば → 凍り豆腐
 大豆(乾燥したもの) → 豆乳 → 納豆
 大豆(乾燥したもの) → きなこ
 大豆(乾燥したもの) → しょうゆ
 大豆(乾燥したもの) → みそ

加工方法の例
 ・水につける
 ・煮る
 ・発酵させる
 など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。