

だいすえいようし

大豆の栄養について知ろう！

せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる きせつ か め
 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目になります。
 せつぶん ひ
 節分の日には、「おにはそと」のかけ声で豆をまき、豆の神聖な力で
 わざわ かんが
 災いをはらうと考えられています。

せつぶん まめ だいす だいす はだけ にく えいよう ふく
 節分の豆といえば大豆です。大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養がたっぷりと含まれていま
 す。体のもとになるたんぱく質、疲れをとるビタミンB1・B2、細胞が古くなるのを防ぐビタ
 ミンE、便秘を防ぐレシチンなどの栄養素が含まれており、1粒は小さいですが、栄養がぎゅっと
 つまっている食品です。学校給食では、「大豆の栄養を見直してほしい」「大豆料理を好きにな
 ってほしい」という願いをこめて、大豆や大豆製品を多くとり入れるようにしています。

だいす

★みんな大豆のなかま★



あたらしいだいす
～新しい大豆のなかま～

だいす

“大豆ミート”を知っていますか？

だいす だいす かこう にく ししつ
 大豆ミートは、大豆を加工してひき肉のようにしたものです。お肉に比べ脂質やエネルギー
 が抑えられますが、お肉と変わらず、たんぱく質がたくさん含まれています。最近では、
 かんきょう やさ しょうさい ちゅうもく
 環境に優しい食材としても注目されています。

きゅうしよく にく つか りょうり とき だいす すこ ま つか
 給食では、ひき肉を使った料理の時に、大豆ミートを少し混ぜて使っています。

18日(金)の「マーボー豆腐丼」にも大豆ミートを使いますよ♪“大豆ミート”を見つけ
 てくださいね！

みためは、豚のひき肉にそっくり！

月	火	水	木	金
	1 牛乳 ご飯 鮭のレモンしょうゆかけ 五目きんぴら アスパラ菜のみそ汁	2 牛乳 食パン ブルーベリージャム パスタチーズオムレツ 海藻サラダ ポトフ	3 節分献立 牛乳 ご飯 いわしのフライ おかか昆布あえ さといものごまみそ汁 節分豆	4 北京オリンピック開幕献立 牛乳 ご飯 鶏の北京ダック風ソース 中華サラダ 豆腐とえびの中華煮 鉄分ヨーグルト
7 牛乳 うどん かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	8 牛乳 ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め コーンポテト わかめスープ アーモンドフィッシュ	9 牛乳 麦ご飯 エッグカレー 青大豆のツナサラダ 果物(かんきつ類)	10 牛乳 ご飯 鯖のねぎみそ焼き びり辛こんにゃく 白菜と里芋のみそ汁	11 建国記念の日
14 能中3-2リクエスト献立 牛乳 ご飯 ハンバーグケチャップソース まこちゃんうどんサラダ 豚汁 ヤスダヨーグルト	15 牛乳 ご飯 ぶりかつ 人参のアーモンド和え もずくのみそ汁	16 牛乳 コッペパン いちごジャム ポークビーンズ ほうれん草サラダ コーンポタージュ	17 牛乳 ご飯 ほっけの塩麴焼き 三色あえ おでん チーズ	18 牛乳 麦ご飯 マーボー豆腐丼 切干大根のサラダ 果物(かんきつ類)
21 牛乳 中華めん みそラーメンスープ 揚げシュウマイ 錦糸あえ	22 牛乳 ご飯 いかのみそマヨ焼き 大豆キムチサラダ けんちん汁	23 天皇誕生日	24 ジオ給食 牛乳 ご飯 そうはちかれのねぎソース アスパラ菜のりナッツあえ 肉じゃが煮	25 能中3-1リクエスト献立 牛乳 ご飯 鶏の照り焼き まこちゃんうどんサラダ 白菜のクリームシチュー 豆乳いちご大福
28 牛乳 ご飯 がんもの煮物 ポテトマカロニサラダ 肉団子のみそ汁	★能生中学校3年生の卒業お祝い リクエスト献立があります。 ◎アスパラ菜 ◎大根 ◎さといも ◎ねぎ ◎しいたけ ◎そうはちか れい ◎まこちゃんうどん ◎米			