



学校給食だより



令和4年2月




入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食 品 名		
			赤 (血や肉をつくる)	黄 (力や体温となる)	緑 (体の調子を整える)
クラス給食 (クラスごとの当番)	1 火	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる ぶたにくのアップルソースやき からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ほしわかめ ★みそ	★こめ でんぶん さとう	もやし だいこん ★ねぎ しょうが りんご たまねぎ キャベツ こまつな
	2 水	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ぶたにくのスタミナいため ゆでやさい	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	★こめ マカロニ でんぶん さとう	たまねぎ キャベツ ★にんじん あおピーマン しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー もやし
	3 木	ごはん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる いわしのうめに はりはりあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう うすあげ ほしわかめ いわしのうめに せつぶんまめ	★こめ しらたまもち ごま さとう	はくさい ★にんじん ★ねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ しょうが
	4 金	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン はるまき ナムル	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	★こめ はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ こむごこ こめこ でんぶん ラード	たけのこ ★にんじん たまねぎ ★ねぎ もやし キャベツ こまつな
	7 月	ごはん ぎゅうにゅう かすじる ししやもフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう 豚肉 あつあげ ししやも ★みそ	★こめ ★さつまいも こめあぶら さけかす こんにやく	だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベツ もやし
	8 火	セルフぶたキムチどん ぎゅうにゅう (むぎごはん・ぶたキムチいため・そえやさい) ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ほしわかめ	★こめ おおむぎ ごまあぶら ごま ごまあぶら	はくさい しょうが にんにく あおピーマン はくさい たけのこ ★にんじん もやし こまつな
	9 水	ごはん ぎゅうにゅう ねぎたっぷりうどんじる さつまあげのさんみやき すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ほしわかめ	★こめ うどん ごま さとう ごまあぶら でんぶん	★ねぎ ★にんじん しめじ こまつな しょうが もやし きゅうり
	10 木	ごはん ぎゅうにゅう ポークブラウンシチュー ハムステーキ さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	★こめ こむぎこ ラード じゃがいも こめあぶら さとう	★にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり ほしぶどう みかん
	11 金	🇯🇵🇺🇸 けんこくきねん ひ 建国記念の日			
	14 月	ごはん ぎゅうにゅう わかめととうふのスープ とりのからあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ とりにく	★こめ こめこ でんぶん ごま ごまあぶら	しめじ ★にんじん はくさい しょうが だいこん とうもろこし きゅうり
	15 火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ペーコンエッグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご	★こめ でんぶん こめあぶら さとう	★ねぎ しょうが はくさい ★にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほしぶどう
	16 水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのみそしる とりにくのチーズやき やさいとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ ほしわかめ ★みそ とりにく チーズ ほしひじき	★こめ ごま ごまあぶら	たまねぎ ★にんじん ★ねぎ こまつな もやし
	17 木	ごはん ぎゅうにゅう ワタンスープ チンジャオロース こふきいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら じゃがいも	はくさい もやし ★にんじん ★ねぎ しょうが あおピーマン たけのこ
	18 金	🇯🇵🇺🇸 New 膳の日			
21 月	ごはん ぎゅうにゅう わふうポトフ あかうおのしおこうじやき キャベツのごまこんぶ にゅうぜんさんいちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー あかうお ★だいず こんぶ いちごヨーグルト	★こめ じゃがいも しおこうじ ごま	だいこん たまねぎ ★にんじん ★ねぎ きゅうり	
22 火	🇯🇵🇺🇸 にゅうぜん 入善とみさ(産)の日				
23 水	🇯🇵🇺🇸 てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
24 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やきぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ★みそ とりにく	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	しょうが にんにく ★ねぎ しめじ たけのこ ★にんじん キャベツ きゅうり	
25 金	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶりのゆずみそかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ほしわかめ もめんどうふ ぶり ぶたにく	★こめ ふ こめあぶら さとう こんにやく	しめじ ★にんじん ★ねぎ ゆず ごぼう たけのこ あおピーマン	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう コーンチャウダー やきフランクフルト レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ フランクフルト	★こめ じゃがいも こめこ こめあぶら さとう	たまねぎ ★にんじん とうもろこし キャベツ カリフラワー レモン	

今日の地場産食材 : (★印) こめ・みそ・だいず・ねぎ・さつまいも・にんじん

都合により献立を変更することがあります

**今月の『New膳の日』より
和風ポトフ**




今月の『New膳の日』は、入善産大豆と冬の野菜を使った『和風ポトフ』です。

節分の豆まきにも使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。

体をつくるものとなる「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、わたし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。

栄養豊富な大豆と冬の野菜をたっぷりと取って、体を温め、寒い冬を乗り切りたいですね。



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分け日」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

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
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- オリゴ糖……………便秘予防
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- リボニン……………抗酸化作用
- 食物繊維……………便秘予防
- レシチン……………動脈硬化予防

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!