

大豆のよさを見直そう!



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



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。

- 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
- レシチン……動脈硬化予防
- サポニン……抗酸化作用*

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報があり

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!

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	---------

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
旧正月献立	1日(火)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚なかみ 豚肉	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ポークパイオン(豚)	
		魚の西京焼き	三温糖	さわら 西京みそ(大豆)		ぬちまーす みりん 料理酒	
		クープイリチー	三温糖 こめ油	刻み昆布 豚肉 チキアギ(大豆)	角切り大根 こんにゃく 人参	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		くだもの			たんかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 88.8 g	
2日(水)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	じゃが芋のごまみそ煮	じゃが芋 三温糖 こめ油 すりごま	豚肉 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
	いかの照り焼き	三温糖 はちみつ	いか		みりん しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒		
	キャベツのおかか和え	白ごま 三温糖	しらす 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 13.4 g	炭水化物 94.8 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油	
 3日 (木)	牛乳 セルフ手巻き寿司 鶏つくね汁 節分豆	すめし	米 グラニュー糖 白ごま	牛乳		ぬちまーす 酢(小麦)		
		手巻き用具材		たまご焼き (たまご・小麦・大豆)				
				ウィンナー(豚肉)				
		手巻き用の	ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖	ツナ	きゅうり 大根 人参	しょうゆ(小麦・大豆)		
				手巻きのり				
		ごま油 かたくり粉	鶏ひき肉	生姜 しいたけ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	料理酒 ぬちまーす 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 煮干しだし(さば) みりん			
		節分ミックス (小麦・大豆) 						
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.5 g	炭水化物 84.6 g		
4日 (金)	牛乳			牛乳				
	ナン		ナン(小麦・大豆)					
	キーマカレー		じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ プルーンピューレ	おろしにんにく 赤ワイン カレールー(小麦・牛・鶏・大豆) トマトソース(小麦・大豆・りんご) カレー粉 ウスターソース(大豆・りんご) ポークブイオン(豚) ぬちまーす		
	とうもろこし				とうもろこし			
	チーズ入りサラダ		オリーブ油 三温糖	チーズ(乳) ハム(豚・大豆・鶏)	キャベツ 赤ピーマン ほうれん草	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	くだもの				りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 661 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 28 g	炭水化物 79.9 g		
7日 (月)	牛乳			牛乳				
	麦ごはん		米 麦					
	あざりと卵のスープ		かたくり粉 ごま油	鶏肉 あざり たまご	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ	料理酒 チキンブイオン(鶏) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	厚揚げのチリソースかけ		三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	長ねぎ	ケチャップ チリソース 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす		
	豚肉と野菜の オイスターソース炒め		三温糖 ごま油 かたくり粉	豚肉	人参 ピーマン 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ ぐわい	おろしにんにく 料理酒 オイスターソース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 81.5 g		
8日 (火)	牛乳			牛乳				
	きつねうどん		うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆)	生姜 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(豚)		
			きつねもち(大豆)					
	じゃが芋とニラの炒め物		じゃが芋 三温糖 こめ油 ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 なら 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 みりん		
	ソフール		ソフール (乳・ゼラチン)					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 515 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.1 g	炭水化物 66.9 g		
9日 (水)	牛乳			牛乳				
	里芋ごはん		米 麦 里芋 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	ねぎ ごぼう 人参 しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお		
	魚のホイル焼き		こめ油	ホキ	えのき しめじ	料理酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく		
	ほうれん草のごま和え		ねりごま すりごま 三温糖 ごま油		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) ぬちまーす		
	くだもの				いよかん(予定)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17.1 g	炭水化物 78.3 g		
10日 (木)	牛乳			牛乳				
	ココア揚げパン		コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖			ココア ミルクココア(大豆)	揚げ油① 大豆	
	ボルシチ		じゃが芋 三温糖 オリーブ油	豚肉 ウィンナー(豚) 白いんげん 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ビーツ トマト トマトペースト にんにく	赤ワイン ポークブイオン(豚) ケチャップ ぬちまーす こしょう		
	鉄分サラダ		白ごま 三温糖 オリーブ油	ひじき ツナ	ハンダマ 人参 もやし きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす 粒マスタード りんご酢(りんご)		
			一食当たりの栄養価	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.6 g		炭水化物 80 g

欠食 行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	14日 (月)	牛乳		牛乳			
		鮭ときのこのスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	さけ ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ 小松菜 パセリ マッシュルーム	白ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚)	
		ポテトとコーンの バジル焼き	じゃが芋 マヨネーズ(大豆)	チーズ(乳)	コーン	バジル粉 ホワイトソース(乳・大豆・小麦)	
		イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご) 三温糖		黄パプリカ 大根 人参 ブロッコリー きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		♡焼きショコラ♡	焼きショコラ (小麦・乳・大豆・ アーモンド・たまご)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 27.4 g	炭水化物 72.6 g	
	15日 (火)	牛乳		牛乳			
		高菜ごはん	米 麦 白ごま こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	高菜漬け(大豆) 人参 たけのこ しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ぬちまーす 料理酒	揚げ油② 大豆 小麦 乳
		ごぼうチップス	かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油		ごぼう	シママース	
		五目煮	三温糖 こめ油	大豆 鶏肉	大根 人参 生姜 いんげん こんにゃく レンコン しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 564 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 78.2 g	
	16日 (水)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)				
		野菜のハヤシ煮込み	じゃが芋 三温糖 こめ油 かたくり粉	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマトダイス	おろしにんにく 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏) ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏)	
		魚のマスタードソースかけ	コーンスターチ	さけ 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう 粒マスタード	
		ごぼうの甘酢サラダ	すりごま 三温糖 はちみつ オリーブ油		ごぼう きゅうり あお豆(大豆) 人参	りんご酢(りんご) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 89.1 g	
	17日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		具だくさんみそ汁	じゃが芋	鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜 キャベツ	花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	マヨネーズ(大豆)	ちくわ(大豆) 糸げずり 青のり		しょうゆ(小麦・大豆)	
		もやしと豆腐の炒め物	こめ油	豚肉 チキアギ(大豆) 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 なら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 17.4 g	炭水化物 93.2 g	
	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		玄米入りごはん	米 玄米				
		すきやき	三温糖 こめ油	牛肉 豆腐(大豆)	白菜 ほうれん草 えのき 人参 長ねぎ 系こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
		にらたまご		にらたまご(たまご)			
		大根の梅酢和え	すりごま 三温糖	ツナ 糸げずり	大根 きゅうり もやし 人参	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) 梅肉(りんご・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16 g	炭水化物 83.6 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	21日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ油③ 大豆 小麦 乳
		もずくそば	もずく麺(小麦・大豆) こめ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	キャベツ 人参 もやし ねぎ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 花かつお ぬちまーす ポークブイヨン(豚)	
		根菜のかき揚げ	紅芋 黄金芋 小麦粉 大豆油	ちきあぎ(大豆) たまご	ごぼう くわい 人参 にら	ぬちまーす	
		くだもの			いちご(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.9 g	炭水化物 73.9 g	
	22日 (火)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		マッシュルームスープ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
		チリコンカン	三温糖 こめ油	金時豆 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	人参 玉ねぎ にんにくの芽 プルーンピューレ	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ チリパウダー チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう	
		菜果サラダ	フレンチドレッシング イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・ 豚・りんご)		キャベツ りんご 人参 きゅうり パイン缶		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 85.4 g			
	24日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		じゃが芋の黒糖みそ煮	じゃが芋 粉末黒糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 生姜 小松菜 こんにやく しいたけ	花かつお みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		ししゃものみりん焼き		ししゃも		みりん 料理酒	
		梅ふりかけ	白ごま 三温糖	ひじき 系けずり		ゆかり粉 カリカリ梅 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		くだもの			いよかん(予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 98.9 g			
	25日 (金)	牛乳		牛乳			
		ウッチンライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ からし菜 マッシュルーム しいたけ	白ワイン おろしにんにく ウコン粉 カレー粉 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		スパニッシュオムレツ	じゃが芋 こめ油	たまご ベーコン(豚) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ほうれん草 トマトダイス	ぬちまーす こしょう	
		キャベツといんげんソテー	オリーブ油	ベーコン(豚)	キャベツ いんげん 人参 しめじ コーン	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
		アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 26.1 g	炭水化物 74.2 g			
	28日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	かたくり粉 こめ油 ごま油	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華 赤だし(大豆・鶏)	人参 玉ねぎ なら たけのこ きくらげ しいたけ 生姜	おろしにんにく ケチャップ テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) オイスターソース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤 ポークブイヨン(豚) 料理酒	
		しゅうまい	しゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)				
		いかとわかめの中華和え	三温糖 ごま油 白ごま	セーイカ わかめ	人参 大根 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢(りんご) シークアサー果汁	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 89.6 g			