



2月給食だより

うるま市津堅学校給食調
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

大豆のよさを見直そう!

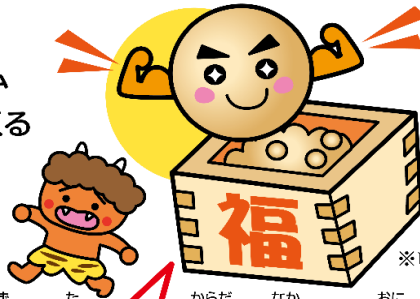


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をくももとなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



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。

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!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない



- ★給食では、「榎ぬちまーす」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。

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
	1 (火)	牛乳		牛乳		
		黒米ごはん	こめ,黒米			
		ゆし豆腐		ゆし豆腐,赤みそ,白みそ	小松菜,にんじん	花かつお,しょうゆ
		クープイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,かまぼこ	角切大根,にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		みかん			くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 557 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 12.1 g	炭水化物 88.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 652 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 13 g	炭水化物 108.3 g
	2 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	こめ,むぎ			
		シーフードカレー	こめ油	イカ, あさり,エビ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	料理酒,カレールウ,クチャップ,ウスターソース,鶏ガラ,カレー粉
		マセドアンサラダ	じゃがいも,オリーブオイル	ハム,たまご,チーズ	にんじん,きゅうり,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 643 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21 g	炭水化物 87.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 770 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 107.3 g
		節分献立	3 (木)	牛乳		牛乳
あわごはん	こめ,あわ					
ゆずの香りすまし汁				とり肉	にんじん,だいこん,えのき,しめじ,ゆず	花かつお,昆布だし,しょうゆ,みりん
いわしの梅煮				いわしの梅煮		
白菜のごまあえ	すりごま,三温糖				はくさい,きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ
福豆				大豆		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 634 kcal			たんぱく質 27 g	脂質 19.9 g	炭水化物 84.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 697 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 98.1 g		
	4 (金)	牛乳		牛乳		
		チャーハン	こめ,むぎ,サラダ油	豚肉,たまご	にんじん,竹の子,きくらげ,にんにく	料理酒,ぬちまーす,こしょう
		わかめスープ	こめ油,ごま	わかめ,あさり	長ねぎ	料理酒,鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす
		もずく餃子		もずく餃子		
		コンナムル	三温糖,ごま油	ごま	きゅうり,もやし,コーン,にんじん	しょうゆ,花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 656 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 79.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 805 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 26.4 g	炭水化物 107.5 g
	7 (月)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		沖縄風みそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん,さんとうさい,こんにゃく,にんじん	料理酒,花かつお
		千切りイリチー	こんにゃく,サラダ油	豚肉,刻み昆布	切干しだいこん,にんじん,しいたけ,ねぎ	しょうゆ
		うむくじ天ぷら	紅イモペースト,三温糖,もち粉			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 758 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 141.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 884 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 17.4 g	炭水化物 167.5 g
リクエスト献立	8 (火)	牛乳		牛乳		
		★しょうゆラーメン	中華めん	豚肉	もやし,きくらげ,竹の子,にんじん,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		いんげんのごま和え	ごま,三温糖		いんげん,にんじん,もやし	酢,しょうゆ,ぬちまーす
		黒糖プリン	黒糖	牛乳,生クリーム,寒天		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 576 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 73 g
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 679 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 92.2 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
9 (水)	牛乳		牛乳		
	うっちんらいす	こめ,無塩バター			ぬちまーす,うっちん
	ほうれん草のクリームスープ	小麦粉,無塩バター,サラダ油	牛乳	ほうれん草,にんじん,玉ねぎ,セロリ,しめじ,パセリ,コーン	チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ
	手作りチキンナゲット	マヨネーズ,でん粉	鶏ひき肉,豆腐	しょうが	こしょう,ぬちまーす
	キャロットラペ	アーモンド,オリーブオイル		にんじん,キャベツ	酢,マスタード,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 631 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 21 g	炭水化物 81.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 728 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 95.8 g
10 (木)	牛乳		牛乳		
	親子丼	こめ,サラダ油,三温糖	たまご,鶏肉	玉ねぎ,にんじん,とうみょう,しいたけ	料理酒,花かつお,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ,わかめ,麦みそ	だいこん,にんじん,ねぎ	花かつお
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 74.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 721 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 102.5 g
14 (月)	牛乳		牛乳		
	オムライス	こめ,オリーブ油	鶏肉,たまご	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	こしょう,ぬちまーす
	ポトフ	じゃがいも	豚肉	にんじん,セロリ,玉ねぎ,だいこん,ブロッコリー,パセリ	白ワイン,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ
	チョコゴマ菓子	コーンフレーク,ごま,チョコレート,マーガリン,マシュマロ	ごま		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 83.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 820 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 114.4 g
15 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	スタミナ味噌汁		豆腐,豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ	えのき,しめじ,にんじん	花かつお
	ちくわの磯辺揚げ	でん粉,大豆油	ちくわ,青のり		シママース
	青菜のゆず和え			はくさい,小松菜,にんじん,だいこん	和風ドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 601 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 15 g	炭水化物 87.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 717 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 16.7 g	炭水化物 108.2 g
16 (水)	牛乳		牛乳		
	中華ピラフ	こめ,むぎ,こめ油	鶏肉,イカ,えび,無添加ハム	竹の子,コーン,にんじん,きくらげ,あお豆,にんにく	料理酒,しょうゆ,花かつお,鶏ガラ,ぬちまーす
	もずくサンラータン	三温糖,でん粉	もずく,たまご	たけのこ,にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす,酢,こしょう
	春雨と海藻の中華サラダ	三温糖,ごま油,はるさめ	無添加ハム,海藻	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢
	バナナ			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 523 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 12.5 g	炭水化物 80.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 602 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 13.5 g	炭水化物 95.5 g
17 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉,赤みそ,白みそ	にんじん,小松菜,こねぎ	花かつお
	筑前煮	三温糖	とり肉	にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん,こんにゃく,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん,花かつお
	昆布の佃煮	白ごま,三温糖,水あめ	細切昆布,糸けすり	にんじん	ゆかり粉,しょうゆ,みりん
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 560 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 10.5 g	炭水化物 90.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 643 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 11.1 g	炭水化物 107.3 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
18 (金)	牛乳		牛乳		
	アーサ入りジュース	こめ	豚肉,油揚げ,かまぼこ,アーサ	しいたけ,にんじん	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ,みりん
	かき卵汁	でん粉	たまご,豆腐	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	ししゃもの素焼き		ししゃも		ぬちまーす
	グンボーイリチー	すりごま		ごぼう,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,みりん
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 16.1 g	炭水化物 91.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 703 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 107.6 g
21 (月)	牛乳		牛乳		
	キャロットピラフ	こめ		玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ
	ビーンズミネストローネ	じゃがいも	ミックスビーンズ,ベーコン	トマト,にんじん,たまねぎ	チキンブイヨン,ぬちまーす
	鶏のシークワサークルーム煮	マヨネーズ,三温糖	とり肉,牛乳	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,シークワサー果汁,にんにく	マスタード,ぬちまーす,しょうゆ
	アスパラのアーモンド和え	アーモンド,三温糖		アスパラ,にんじん,だいこん	しょうゆ,りんご酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 579 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 75.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 19.7 g	炭水化物 103.6 g
リクエスト献立 22 (火)	牛乳		牛乳		
	★きつねうどん	三温糖	油揚げ,わかめ,かまぼこ	こねぎ	しょうゆ,みりん,花かつお,ぬちまーす
	卵の花サラダ	マヨネーズ,三温糖	おから,ツナ,たまご	にんじん,コーン,きゅうり	ぬちまーす,しょうゆ
	焼きおにぎり	こめ	しらす,ごま		しょうゆ,みりん
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 652 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 79.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 806 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 28.1 g	炭水化物 103.5 g
リクエスト献立 24 (木)	牛乳		牛乳		
	★タコライス	こめ,サラダ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,ソイミー,タコライス用チーズ	にんじん,玉ねぎ,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース
	オニオンスープ			玉ねぎ,にんじん,いんげん,マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ
	もも缶			もも缶	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 78.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 732 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 105.8 g	
25 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	もずくのすまし汁		もずく,豆腐	たけのこ,にんじん,大根	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	さばのリンゴソースがけ	でん粉,大豆油	さば	りんご,玉ねぎ,しょうが	しょうゆ,酢
	いんげんのおかか和え		はなかつお	さやいんげん,にんじん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 616 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 81 g
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 813 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 110.8 g
リクエスト献立 28 (月)	牛乳		牛乳		
	★ココア揚げパン	コッペパン,サラダ油,はったい粉,黒糖,三温糖	粉末アーモンド,ココア		
	野菜ミートボールのトマト煮	じゃがいも,小麦粉,無塩バター,三温糖,サラダ油	ミートボール,白いんげん豆	ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	ケチャップ,ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ
	小魚とチーズのサラダ		カエリ,チーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	コールスロードレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 519 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 72.5 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 28.5 g	炭水化物 94.2 g	