



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」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。

節分といえば、「豆まき」ですね。豆まきに使うのは、いった大豆です。古くから大豆には特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

大豆は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、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。

正しくはしをもって 豆を食べよう!

ただ正しくもつと、とり鳥の口ばしのようにはしの先がそろって、じょうずにつまめるよ。

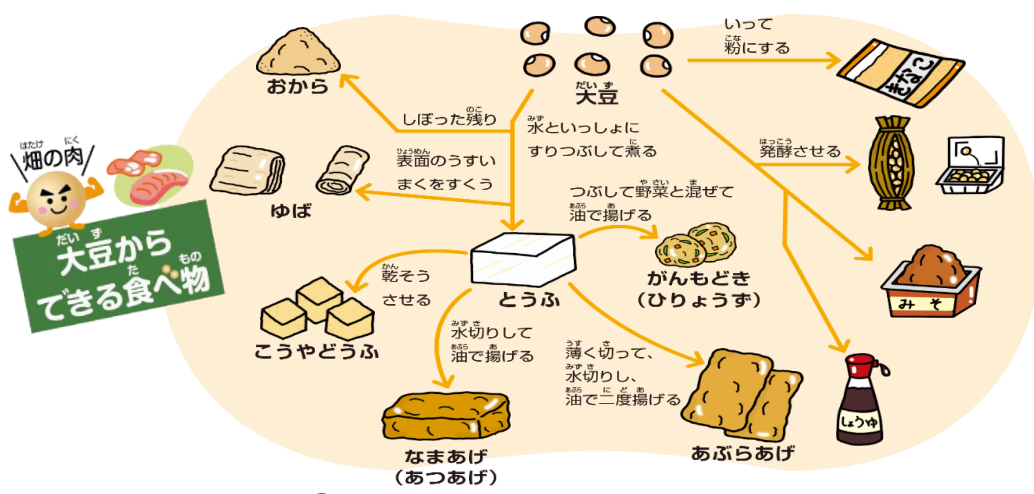
えんぴつをもつように上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて、下のはしをのせる。

ただ正しいはしの持ち方

下のはしはおやゆびのねもどではさみうごかさない。

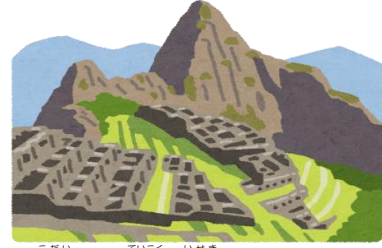
栄養豊富な大豆を食べて
体の中から
病気を追い出そう!



世界の料理

第8回 ペルー

正式名称：ペルー共和国 面積：129万km²(日本の約3.4倍)
人口：約3297万人(2020年、世界銀行) 首都：リマ



古代インカ帝国の遺跡「マチュピチュ」

ペルーは日本から見ると地球の反対側にあります。古代インカ帝国が栄えた地でもあり、さまざまな遺跡が残る歴史ある国です。アンデス山脈やアマゾン川を有するペルーは、食材も豊富で、現在、世界各地で食べられている、じゃがいも、かぼちゃ、トマト、ピーナッツなどの作物は、どれもペルーが原産です。

ペルーの国民食ともいえる料理「ロモ・サルタード」は、牛肉と野菜の炒め物にフライドポテトが入っているのが特徴で、ごはんと一緒に盛り付けて食べます。しょうゆを使うので日本人にも食べやすい味付けです。そしてペルーは乳製品が好きな国民でもあり、スーパーではチーズやたくさんの種類のヨーグルトが売られていて、料理にもよく使われます。給食ではロモ・サルタード、パスタが入ったチキンスープ「カルド・デ・ポーヨ」、フルーツヨーグルトが登場します。



ロモ・サルタード
牛肉とたまねぎ、トマト、フライドポテトなどを炒めたもので、ご飯と一緒に食べる。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
 アレルゲンは、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 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	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・かに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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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、「株ぬちまーす」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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	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	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
旧正月	1 (火)	牛乳		牛乳			油 3回目 大豆 小麦 乳 卵 ごま
		黒米ごはん	米 黒米				
		なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚) かつお節	
		クーブイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 チキアギ	人参 椎茸 切干大根 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		スルルー小のからあげ	片栗粉 大豆油	きびなご			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 76 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 97.9 g	
節分	2 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦 乳 大豆)				
		スイートポテトシチュー	さつまいも じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 加工乳	人参 玉葱 しめじ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)	
		野菜スクランブルエッグ	こめ油	卵	人参 コーン 小松菜	ぬちまーす	
		くだもの			グレープフルーツ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 93.7 g	
節分	3 (木)	牛乳		牛乳			
		五目鶏めし	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリーンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん かつお節 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚)	
		いわしのぬちまーす焼き		いわし		ぬちまーす	
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐(大豆)わかめ みそ(大豆)	大根	かつお節	
		節分豆		大豆			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 593 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 65.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 81 g	
リクエスト給食	4 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー大根	ごま油 こめ油 片栗粉	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤だし(大豆 鶏)	大根 人参 玉葱 竹の子 椎茸 きくらげ グリンピース	おろしにんにく おろし生姜 豆板醤 甜麺醤(大豆 小麦) ケチャップ オイスターソース 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚)	
		白菜の塩こんぶあえ	ごま 三温糖	塩こんぶ(小麦 大豆)	白菜 きゅうり 人参 もやし	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 79.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 100.4 g	
リクエスト給食	7 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		キーマカレー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆	玉葱 人参	カレー粉 ウスターソース ぬちまーす カレールー(小麦 牛 鶏 大豆) おろしにんにく ポークブイヨン(鶏 豚)	
		ゆでたまご(くがに卵)		卵			
		福神漬			福神漬		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 709 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 26 g	炭水化物 87.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 29.5 g	炭水化物 111.3 g	

行事等	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	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
8 (火)	牛乳		牛乳				
	食パン	パン(小麦 乳 大豆)					
	コーンチャウダー	じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ マーガリン(乳 大豆) こめ油	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	コーン 人参 玉葱	クリームコーン ぬちまーす こしょう ポークブイオン(鶏 豚)		
	ベジタブルソテー	こめ油	ウインナー(豚)	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 しめじ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	パインとりんごのジャム	グラニュー糖 コーンスターチ		パイナップル りんごピューレ	レモン果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19 g	炭水化物 88.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 106.6 g			
9 (水)	牛乳		牛乳				
	中華丼	米 麦 三温糖 こめ油 片栗粉	豚肉 油揚げ(大豆)	白菜 人参 玉葱 竹の子 くわい 椎茸 きくらげ	醤油(小麦 大豆) オイスターソース みりん ぬちまーす かつお節 ポークブイオン(鶏 豚)		
	鶏ささみスープ	片栗粉 ごま油	鶏肉 わかめ	玉葱 人参 えのき	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん こしょう ぬちまーす かつお節 チキンブイオン(鶏)		
	くだもの			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14.8 g	炭水化物 87.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16.9 g	炭水化物 109.2 g		
10 (木)	牛乳		牛乳				
	ポロポロジュース	米 麦 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	大根 人参 椎茸 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節		油 1回目 大豆
	マーミナチャンプルー	こめ油	豚肉 豆腐(大豆)	もやし 人参 キャベツ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
	黄金芋のごま天ぷら	黄金芋 小麦粉 ごま 大豆油	卵		シママース		
	ミニフィッシュ		ゴマなしミニフィッシュ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.5 g	炭水化物 58.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 28.3 g	炭水化物 66.5 g			
彩 小中 欠食 14 (月)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	みそおでん	じゃがいも 三温糖	鶏肉 ちくわ うずら卵 結び昆布 みそ(大豆)	人参 大根 こんにゃく 小松菜	みりん 酒 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節		
	さばの照り焼き	三温糖 水あめ	さば		おろし生姜 おろしんにんにく 酒 醤油(小麦 大豆) みりん		
	くだもの			いはかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 82.5 g		
世界 の料理 (ヘルシー) 15 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	ロモ・サルタード (牛肉と野菜の炒め物)	じゃがいも 大豆油 こめ油	牛肉 豚肉	玉葱 パプリカ トマト	おろしんにんにく 赤ワイン ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) こしょう オレガノパウダー 酢(小麦)		油 2回目 大豆 小麦 卵 ごま
	カルド・デ・ボーヨ (鶏肉のスープ)	スパゲティ(小麦)	鶏肉	玉葱 人参 コーン	おろし生姜 ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)		
	フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳)	みかん パイナップル ナタデココ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 83.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18 g	炭水化物 107.5 g			
16 (水)	牛乳		牛乳				
	和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	豚肉	人参 玉葱 しめじ 椎茸 きくらげ 小松菜	おろしんにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		
	豆腐バーグの照り焼きソース	三温糖 片栗粉	豆腐ハンバーグ (大豆 鶏 豚)		醤油(小麦 大豆) みりん		
	温野菜サラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン 人参	酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 74.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 91.4 g		
琉球 料理の 日 17 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	魚のもずくあなかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	ホキ もずく	人参 パイナップル	醤油(小麦 大豆) みりん 酢(小麦)		油 3回目 大豆 小麦 卵 ごま
	じゃがいもタシヤー	じゃがいも こめ油	ツナ	人参 いら	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)		
	ゆし豆腐		豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ	醤油(小麦 大豆) かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 561 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 16 g	炭水化物 74.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 95.2 g			

行事等	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	揚げ油		
			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					
リクエスト給食	18 (金)	牛乳			牛乳							
		親子丼	米									
			三温糖 片栗粉		鶏肉 卵		人参 玉葱 椎茸 ねぎ		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節			
		ごま汁	じゃがいも ごま		豆腐(大豆) みそ(大豆)		大根 小松菜		かつお節			
		くだもの					オレンジ(予定)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	610 kcal	たんぱく質	29.4 g	脂質	19 g	炭水化物	77.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	748 kcal	たんぱく質	35.8 g	脂質	22.3 g	炭水化物	97.2 g				
21 (月)	21 (月)	牛乳			牛乳							
		ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) ごま油 こめ油		豚肉 油揚げ(大豆) わかめ		人参 しめじ		おろし生姜 おろしにんにく ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節		油 1回目 大豆	
		牛肉コロッケ	大豆油 牛肉入りコロッケ(乳 大豆 小麦 牛)									
		酢みそごまあえ	ごま ごま油 三温糖		ちくわ みそ(大豆)		小松菜 きゅうり キャベツ もやし 人参		酢(小麦) 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	562 kcal	たんぱく質	19 g	脂質	32.1 g	炭水化物	48.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	628 kcal	たんぱく質	22.2 g	脂質	34.9 g	炭水化物	55.2 g		
22 (火)	22 (火)	牛乳			牛乳							
		もちきびごはん	米 もちきび									
		煮付け	三温糖 こめ油		豚肉 結び昆布 厚揚げ(大豆)		大根 人参 こんにゃく 小松菜		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節			
		ウムニー	紅芋 三温糖 もち粉						レモン果汁			
		ツナアンダースー	三温糖 こめ油		ツナ みそ(大豆) 糸かつお				おろし生姜 みりん 酒			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	586 kcal	たんぱく質	21.2 g	脂質	13.4 g	炭水化物	94.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	726 kcal	たんぱく質	25.7 g	脂質	15.1 g	炭水化物	120.4 g				
24 (木)	24 (木)	牛乳			牛乳							
		コッパン	パン(小麦 乳 大豆)									
		魚のバジル焼き			さごし				白ワイン 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす バジル			
		ミネストローネ	マカロニ(小麦) じゃがいも こめ油		ベーコン(豚) 豚肉 白いんげん豆		人参 玉葱 冬瓜 キャベツ トマト缶 トマトソース(大豆) トマトピューレ		ケチャップ ウスターソース ぬちまーす こしょう 醤油(小麦 大豆) ポークブイオン(鶏 豚) ローリエ			
		チーズ			ベビーチーズ(乳)							
		くだもの					オレンジ(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	570 kcal	たんぱく質	28.2 g	脂質	17.6 g	炭水化物	72.4 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	668 kcal	たんぱく質	33.5 g	脂質	20.5 g	炭水化物	84.6 g				
25 (金)	25 (金)	牛乳			牛乳							
		中華おこわ	米 もち米 ごま油 こめ油		豚肉 油揚げ(大豆)		人参 竹の子 椎茸 グリピース		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)		油 2回目 大豆 乳 小麦 牛	
		油淋鶏 (ユーリンチー)	片栗粉 小麦粉 大豆油		鶏肉		長葱		酒 おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)			
		春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉		豆腐(大豆)		玉葱 人参 コーン		醤油(小麦 大豆)ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)かつお節			
		パイナップル					パイナップル					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	633 kcal	たんぱく質	28 g	脂質	20.5 g	炭水化物	80 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	765 kcal	たんぱく質	35.9 g	脂質	23.4 g	炭水化物	97.1 g				
リクエスト給食	28 (月)	牛乳			牛乳							
		しょうゆラーメン	ラーメン(小麦) ごま油		豚肉 わかめ なると		人参 キャベツ もやし きくらげ		おろしにんにく おろし生姜 ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節 チキンブイオン(鶏)			
		コーンシューマイ			コーンシューマイ(えび かに 小麦 卵 ごま 大豆 鶏 豚 ゼラチン)							
		大根サラダ	ごま 三温糖		ツナ		大根 きゅうり 人参		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	566 kcal	たんぱく質	26.1 g	脂質	19.1 g	炭水化物	69 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	662 kcal	たんぱく質	31.3 g	脂質	22.6 g	炭水化物	79.6 g		