

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事でも抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

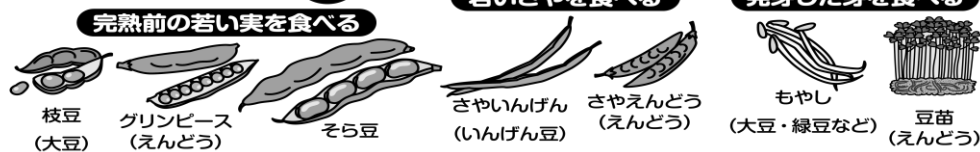
### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



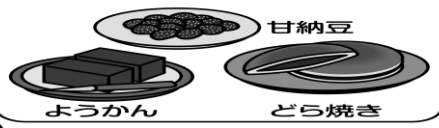
### 野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



### 成長期にとりたいた栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいた食品です。

### 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 (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・かにか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。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(ぎ)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					
1日(水)	牛乳		牛乳						
	大根めし	米 こめ油	油揚げ(大豆) 豚肉	人参 大根 だいこん葉 しめじ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす				
	魚の梅みそ焼き	三温糖	ホキ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	みりん 酢(小麦) 酒				
	白菜の和風マヨあえ	すりごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆) ごま油	ツナ 糸けすり	白菜 ほうれんそう きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす				
一食当たりの栄養価		エネルギー 602 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 69.7 g				

日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		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			
2日 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	さつまい	さつまいも		鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ		花かつお		
	まぐろのてりやき	三温糖 水あめ		まぐろ	生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	ひじき炒め	三温糖 こめ油		ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆	人参 こんにゃく あお豆(大豆) なら		醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)		
	くだもの				みかん(予定)				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 596 kcal		たんぱく質 31.1 g		脂質 11.5 g		炭水化物 89.0 g	
3日 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん 手巻きすし用 卵焼き	セルフ フ患方 巻	米 無圧パン麦		手巻きすし用卵焼き (小麦・卵・大豆)				
	納豆みそ		三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 麦みそ(大豆) ツナ	生姜 ねぎ		みりん		
	焼きのり			焼きのり					
	すきやき煮	こめ油 三温糖		牛肉 豆腐(大豆)	にんにく 白菜 人参 長ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 小松菜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
	節分豆			節分豆(大豆)					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 651 kcal		たんぱく質 33.7 g		脂質 18.8 g		炭水化物 84.4 g	
6日 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		豚肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれんそう カリフラワー 裏ごしかぼちゃ		カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)		
	カットコーン				カットコーン				
	野菜のゆかりあえ	白ごま 三温糖		糸けすり	白菜 きゅうり もやし 人参 れんこん		ゆかり粉 薄口醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 623 kcal		たんぱく質 23.5 g		脂質 15.6 g		炭水化物 94.9 g		
7日 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 無圧パン麦							
	チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 椎茸 ねぎ にんにく		酒 花かつお		
	さばのぬちまーす焼き			さば			ぬちまーす		
	マーミナーチャンプルー	こめ油		厚揚げ(大豆) ツナ ちきあげ(大豆)	もやし きゃべつ 人参 きくらげ なら		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 645 kcal		たんぱく質 28.6 g		脂質 23.1 g		炭水化物 76.7 g		
8日 (水)	牛乳			牛乳					
	ごま坦々うどん	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 こめ油		豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜		豆板醬 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚)		揚げ① ・大豆
	大学芋	さつまいも サラダ油(大豆) 水あめ 三温糖 黒ごま					醤油(小麦・大豆) みりん		
	野菜とちくわのサラダ	三温糖 オリーブ油		ちくわ とりささみチャンク (鶏)	きゅうり 人参 ブロッコリー あお豆(大豆) コーン シークワーサー果汁		醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
	プルーン				プルーン				
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 531 kcal		たんぱく質 22.6 g		脂質 19.8 g		炭水化物 65.5 g		
9日 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	けんちん汁	里芋		豆腐(大豆)	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ		花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 薄口醤油(小麦・ 大豆) みりん ぬちまーす		
	まぐろの薬味漬け焼き	三温糖		まぐろ	生姜 にんにく		ゆかり粉 酢(小麦) みりん		
	野菜のそぼろ炒め	こめ油		豚ひき肉 大豆	にんにく きゃべつ こんにゃく 玉ねぎ 人参 あお豆(大豆) 小松菜		酒 醤油(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	I礼ギ - 555 kcal		たんぱく質 28.5 g		脂質 11.6 g		炭水化物 81.1 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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			
10日 (金) 天願小 5年欠食	牛乳		牛乳				
	高菜ごはん	米 押麦 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	高菜漬け(大豆) たけのこ 人参	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 こしょう 花かつお		
	厚焼き卵		厚焼き卵(卵・さば)				
	れんこんのあえもの	すりごま 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆) ごま油	糸けすり	れんこん ほうれんそう きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 608 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 73.7 g		
13日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	かき玉中華スープ	でん粉 ごま油	卵	クリームコーン 人参 ほうれんそう 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)		
	鮭の香味ソースがけ	三温糖 ごま油	鮭	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒		
	豚肉と春雨のカラフル炒め	春雨 こめ油	豚肉	人参 きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ポークブイヨン(豚) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 561 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 77.7 g			
14日 (火)	牛乳		牛乳				
	梅ごはん	米 ひじき こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 ごぼう カリカリ梅	ゆかり粉 花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	揚げ② ・大豆	
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚)					
		サラダ油(大豆)					
	野菜のごまみそあえ	すりごま ねりごま 三温糖	甘口白みそ(大豆)	ほうれんそう 大根 もやし 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 576 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 78.7 g			
15日 (水)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)					
	白菜とさつまいものシチュー	さつまいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花生 白いんげん 脱脂粉乳	白菜 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく	白ワイン チキンブイヨン (鶏) 豚から ローリエ ぬちまーす こしょう		
	トマトオムレツ		トマトオムレツ (卵・小麦・大豆)				
	コーンサラダ	三温糖	ツナ	きゃべつ コーン 人参 フロッコリー カリフラワー シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 670 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 90.7 g			
16日 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	花かつお		
	チキンのはちみつ焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉		醤油(小麦・大豆) みりん 赤ワイン		
	糸こんにゃくと野菜の炒り煮	こめ油	ちきあげ(大豆)	糸こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 大根 きゃべつ 椎茸 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 609 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18.0 g	炭水化物 80.1 g			
17日 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐(大豆)	大根 人参 えのき ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	ぶりの西京焼き	三温糖	ぶり 西京みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん		
	スンシーイリチー	こめ油	白かまぼこ 昆布 豚肉	スンシー 切干大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン(鶏・ 豚) ぬちまーす		
	くだもの			みかん(予定)			
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 594 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 80.2 g			

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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			
20日 (月)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米 もちきび					
	ごまみそ豆乳汁	すりごま	厚揚げ(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 しめじ 小松菜 生姜	花かつお		
	もずく入り五目卵焼き		もずく入り五目厚焼き卵 (卵・大豆)				
	ふーイリチー	湿麩(小麦) こめ油	ツナ	もやし からし菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	くだもの			たんかん(予定)			
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 596 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物 84.1 g		
21日 (火)	牛乳		牛乳				
	中華おこわ	米 もち米 ごま油 こめ油	豚肉	たけのこ 椎茸 人参 あお豆(大豆)	酒 ポークフィヨン(豚) 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)		
	さばの豆板醤焼き	三温糖 ごま油	さば	にんにく	豆板醤 醤油(小麦・大豆)		
	ハンバンジー	ねりごま 三温糖	とりささみチャンク (鶏) 白みそ(大豆)	きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	アーモンド	アーモンド					
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 651 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 30.7 g	炭水化物 63.9 g		
22日 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	牛肉と野菜のデミグラスソース煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 三温糖 こめ油	牛肉 豚レバー 白いんげん レッドキドニー 白花生	マッシュルーム 人参 玉ねぎ セロリ カリフラワー にんにく	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏) トマトソース(大豆) 赤ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン (鶏)	揚げ③ ・小麦 ・大豆 ・豚	
	魚のレモンソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖	ホキ	レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	3色ソテー	こめ油	無塩せきウィンナー (豚)	アスパラ コーン 赤パプリカ しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 676 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂質 22.0 g	炭水化物 86.0 g		
24日 (金)	牛乳		牛乳				
	きのこほうれん草のスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン(豚)	ほうれん草 トマト 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 人参 にんにく	赤ワイン トマト缶 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン みりん		
	豆っこツナサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ あお豆 (大豆)	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう		
	チーズ		ベビーチーズ(乳)				
一食当たりの栄養価	1礼ギ - 625 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 35.2 g	炭水化物 47.3 g			
27日 (月)	牛乳		牛乳				
	コーンピラフ	米 こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きくらげ コーン パセリ	白ワイン ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)		
	豚肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	豚肉		白ワイン みりん 粒マスタード		
	枝豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) きゃべつ 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 634 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 73.5 g		
28日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	花かつお	揚げ④ ・小麦 ・大豆 ・豚	
	きびなごのアップルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) 三温糖 はちみつ	きびなご	りんごピューレ レモン果汁 生姜 にんにく	りんご酢 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)		
	れんこんの甘辛炒め	三温糖 こめ油	牛肉	れんこん いんげん 人参 しめじ こんにゃく きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1礼ギ - 578 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 14.6 g	炭水化物 81.9 g		