

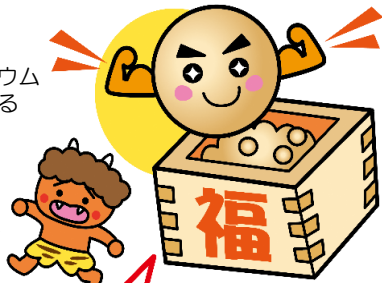


大豆のよさを見直そう!

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。

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



♡今月の卒業リクエスト献立♡

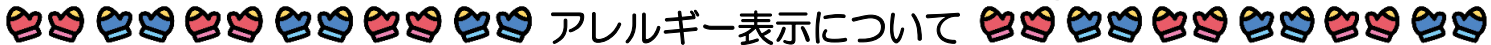
- 4日…カレーうどん（伊波小6-3）
- 10日…ゼリー（伊波中3-4）
- 14日…焼プリンタルト（伊波中3-3）
- 15日…揚げギョーザ（城前小6-1）
- 21日…ココア（宮森小6-2）

お楽しみに～♪



※新1年生体験給食会があります※
新年度に向けて、新1年生を対象に各幼稚園にて体験給食会があります♪
食育講話・給食試食会を予定しています。
お楽しみに!

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!



★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(しらす等)・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。

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

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	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		
★旧正月献立 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	鯛のみそ汁			鯛、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		にんじん、だいこん、白ねぎ、しょうが		酒、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす	
	クープイリチー	大豆油、三温糖		豚肉、昆布、ちきあぎ(大豆)		切干大根、にんじん、こんにゃく、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーagen(鶏・豚)、花かつお	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	616 kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	19 g	炭水化物	79.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	791 kcal	たんぱく質	36.4 g	脂質	22.4 g	炭水化物	107.5 g	

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			
2 (水)	牛乳			牛乳					
	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)							
	ベジタブルスープ	大豆油、麦		鶏肉、ウインナー (豚)		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン		こしょう、ワイン、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ	
	魚のにんじんソース焼き			ホキ		裏ごしにんじん、パセリ		ワウグ マヨ (大豆)	
	マカロニのカントリー炒め	大豆油、マカロニ (小麦)		豚肉		にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン		ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす	
	いちごジャム	いちごジャム (りんご)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 673 kcal		たんぱく質 28.7 g		脂質 21.1 g		炭水化物 88.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 804 kcal		たんぱく質 34.4 g		脂質 25.5 g		炭水化物 104.7 g		
3 (木)	牛乳			牛乳					
	手巻き寿司	酢飯	米、三温糖					酢 (小麦)、ぬちまーす	
		たまご			たまご (小麦・卵・大豆)				
		スティック納豆			スティック納豆 (小麦・大豆)				
	手巻きのり			手巻きのり					
	豚汁	大豆油、里芋		豚肉、油揚げ (大豆)、赤みそ (大豆)、麦みそ (大豆)		だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ		酒、花かつお	
	たくあんあえ	ごま、三温糖				たくあん (小麦・大豆)、こまつな、はくさい、にんじん		しょうゆ (小麦・大豆)	
節分ミックス			節分ミックス (小麦・大豆)						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal		たんぱく質 24.3 g		脂質 15.4 g		炭水化物 84.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal		たんぱく質 28 g		脂質 16.8 g		炭水化物 112.3 g		
4 (金)	牛乳			牛乳					
	♡カレーうどん	うどん (小麦)、大豆油		豚肉、油揚げ (大豆)、なると (大豆)		にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな		カレー粉、酒、カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす、ホーワ 伊3 (鶏・豚)、花かつお	
	ジャーマンポテト	マーガリン (乳・大豆)、じゃがいも		ベーコン (豚)		にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ		こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)	
	ヨーグルト			ヨーグルト (乳・ゼラチン)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 426 kcal		たんぱく質 18.3 g		脂質 16.9 g		炭水化物 49.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 512 kcal		たんぱく質 21.7 g		脂質 19.4 g		炭水化物 61.8 g		
7 (月)	牛乳			牛乳					
	ちゃんぽん麺	麺	中華麺 (小麦・大豆)						
		スープ	大豆油、ごま油、でん粉		豚肉、なると (大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、椎茸、きくらげ、はくさい、コーン、チンゲンサイ		酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素 (牛・小麦・乳・豚・鶏・大豆)、鶏がら (卵・鶏)、豚がら
	パンウースー	春雨、三温糖、ごま、ごま油		ハム (豚・大豆)		にんじん、きゅうり、もやし		しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、ぬちまーす	
	ひとくち桃まん	ひとくち桃まん (小麦・大豆)							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal		たんぱく質 22.7 g		脂質 17.2 g		炭水化物 89.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 726 kcal		たんぱく質 27.5 g		脂質 19.4 g		炭水化物 107.3 g		
8 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖		厚揚げ (大豆)、鶏肉		たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、インゲン、しょうが		酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	千草焼			千草焼 (小麦・卵・乳・大豆・鶏)					
	野菜チップス	紅芋、大豆油		揚げ油① (大豆)		れんこん、ごぼう		ぬちまーす、こしょう	
	胚芽ふりかけ							胚芽ふりかけ (小麦・大豆・ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal		たんぱく質 24.2 g		脂質 19.6 g		炭水化物 84.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 846 kcal		たんぱく質 30.3 g		脂質 24.2 g		炭水化物 114.4 g		

★ 節分献立



♡ 伊波小 6年3組

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			
9 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	イナムドゥチ	大豆油		豚肉、カステラかまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)		こんにゃく、椎茸、青ねぎ		酒、ホークア仔(鶏・豚)、花かつお	
	さんまのみぞれ煮			さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)					
	パパイヤイリチー	大豆油		厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)		パパイヤ、にんじん、にら		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	601 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	19.3 g	炭水化物	81.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	804 kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	25.1 g	炭水化物	112 g	
10 (木)	牛乳			牛乳					
	チャーハン	米、こめ油		豚肉		にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、椎茸、コーン、グリーンピース		こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、ホークア仔(鶏・豚)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)	
	豚肉の中華風生姜焼き	三温糖		豚肉		しょうが、にんにく		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醤(大豆)	
	もやしキムチ			しらす、糸けすり		もやし、キャベツ、きゅうり		キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	♡りんごゼリー	りんごゼリー(りんご)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	652 kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	20.9 g	炭水化物	86.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	786 kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	25.3 g	炭水化物	103.8 g
14 (月)	牛乳			牛乳					
	ミートボールスパゲティ	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖		豚肉、大豆、ミートボール(小麦・牛・鶏・豚・大豆)		にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶		こしょう、ワイン、ケチャップ、トマトピューレ(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ホークア仔(鶏・豚)	
	ほうれん草オムレツ			ほうれん草オムレツ(卵・大豆)					
	豆っこサラダ			大豆、レッドキドニー、ツナ		あお豆(大豆)、フロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン		ソイグマヨ(大豆)、ソイチリ-ミ、カレー粉	
	♡焼プリンタルト	焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	609 kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	24.3 g	炭水化物	69.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	757 kcal	たんぱく質	32.6 g	脂質	28.6 g	炭水化物	88.5 g
15 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	アーサ入り中華スープ	でん粉		アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)		にんじん、えのき		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	♡揚げぎょうざ	大豆油		揚げぎょうざ(小麦・こま・大豆・豚)		揚げ油②(大豆・小麦・こま・豚)			
	ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉		牛肉		にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのき、こんにゃく		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	611 kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	16.7 g	炭水化物	90.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	794 kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	20.9 g	炭水化物	118 g
16 (水)	牛乳			牛乳					
	高菜ごはん	米、ごま、ごま油		豚肉、油揚げ(大豆)、大豆		高菜漬(大豆)、にんじん		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホークア仔(鶏・豚)、花かつお	
	マグロのみそマヨ焼き			まぐろ、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)				酒、ソイグマヨ(大豆)	
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま		ちくわ(大豆)、しらす		にんじん、きゅうり、もやし、はくさい		しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	553 kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	15 g	炭水化物	73.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	681 kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物	93 g
17 (木)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	石狩汁			鮭、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)		だいこん、にんじん、白ねぎ、こんにゃく、しめじ、しょうが		酒、花かつお、ホークア仔(鶏・豚)	
	鶏の照り焼き	三温糖		鶏肉		しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉		豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆		にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	ナッツと魚			ナッツと魚(アーモンド・ごま)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	671 kcal	たんぱく質	34.8 g	脂質	22.6 g	炭水化物	77.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	843 kcal	たんぱく質	42.1 g	脂質	25.9 g	炭水化物	103.7 g	

♡伊波中3年4組

♡バレンタインデー
♡伊波中3年3組



♡城前小6年1組

※伊波小6年欠食

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		
18 (金)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	ソーキ汁		豚ソーキ、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが	ぬちまーす、花かつお	
	卵入り人参シリシリー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.2 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 110 g	
21 (月)	牛乳		牛乳			
	♡ミルクココア(粉末)	ミルクココア(大豆)				
	ツナ食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	ツナサンド	ツナペースト	ツナ	きゅうり、たまねぎ	マスタード、ノリ(大豆)、こしょう、ぬちまーす	
	ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、トマト缶	酒、こしょう、トバール、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ポテトのリヨネーズ	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)、チーズ(乳)	たまねぎ、ピーマン、にんじん	ぬちまーす、こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 24 g	炭水化物 76.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 27.5 g	炭水化物 90.9 g		
22 (火)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	米、もちぎび				
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醬(小麦・大豆)、オスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーワ仔(鶏・豚)	
	ひじきシュウマイ		ひじきシュウマイ(小麦・豚・鶏・大豆)			
	もやしのナムル	ごま、ごま油	しらす	山菜、もやし、きゅうり、キャベツ	しょうゆ(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 - 587 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 81.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 742 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 110.3 g	
24 (木)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	おでん	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ちくわ(大豆)、昆布、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく、椎茸、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	酒、みりん	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 92.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 830 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 21.7 g	炭水化物 121.3 g	
25 (金)	牛乳		牛乳			
	もずく雑炊	米、大豆油	豚肉、もずく	椎茸、にんじん、だいこん、こまつな	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	豆腐ちゃんびるー	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	小いわしの梅香り揚げ	大豆油	小いわしの梅香り揚げ(小麦)	揚げ油③(大豆・小麦・ごま・豚)		
	紅芋タルト	紅芋タルト(小麦・乳・卵)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 570 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 26.1 g	炭水化物 57.9 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 28.9 g	炭水化物 70.2 g	
28 (月)	牛乳		牛乳			
	クープジューシー	米、麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーワ仔(鶏・豚)、花かつお	
	鶏肉の梅みそ焼き	はちみつ	鶏肉、赤みそ(大豆)	しょうが	酒、梅びしお(りんご)	
	磯香和え	三温糖	きざみのり、ちくわ(大豆)、糸けずり	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 75.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 25.2 g	炭水化物 97.8 g	

☆伊波幼稚園体験給食会

♡宮森小
6年2組