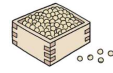




こんだてよていひょう



献立目標
豆に親しもう

令和4年2月

田舎館村学校給食センター

| にち ようび | こんだて | 血や肉・骨になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | おしらせ | 栄養価 | | |
|----------------------------------|---|---|------------------------------|--|---|--|------------------|------------------|
| | | 主にたんぱく質、カルシウム | 主に炭水化物、脂肪 | 主にビタミン類(A・C) | | 熱量 kcal | たん白質 g | |
| 1 (火) | さけ塩焼き 肉汁炒め 白菜のみそ汁 | 牛乳 さけ、ぶた肉 高野豆腐、油揚げ | ごはん 米油 | ごはん にんじん、たまねぎ ねぎ、こんにゃく、はくさい チンゲン菜、ぶなしめじ | みそ汁は、田舎館産の赤みそと 青森県産の白みそを合わせて 作っています。 | 小 678 中 826 | 小 32.0 中 35.8 | |
| 2 (水) | オムレツ 大根サラダ ミネストローネ | 牛乳 たまご、とり肉 ベーコン | ごはん オリーブ油 | どうもろこし、グリーンピース 大根、プロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ、セロリ | ミネストローネには、田舎館産の ミニトマトジュースを使用していま す。 | 小 652 中 755 | 小 21.3 中 24.2 | |
| 3 (木) | つくねハンバーグ おからの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 黒糖大豆 | 牛乳 つくねハンバーグ おから、ひじき、ちくわ 油揚げ、大豆 | ごはん 米油、ごま油 じゃがいも 黒糖 | にんじん、ねぎ 枝豆、椎茸 たまねぎ さやいんげん | 節分です。黒砂糖をまふした「黒 糖大豆」は、よくかんで食べましょ う。 | 小 684 中 833 | 小 26.4 中 29.7 | |
| 4 (金) | はるまき チンジャオロースー はるさめスープ | 牛乳 とり肉、ぶた肉 ベーコン、わかめ | ごはん 米油 | ごはん にんじん、はくさい きくらげ、ねぎ | ピーマン、パプリカ、たけのこ にんじん、はくさい Cが多く含まれています。 | 小 687 中 833 | 小 22.2 中 26.0 | |
| 7 (月) | みかんジャム とり肉のトマト煮 ツナサラダ 雪にんじんパン はっこう乳 クリームシチュー | 牛乳 ジョア プレーン とり肉、ツナ 白花豆ペースト 肉だんご | ごはん 米油 | 雪にんじんパン みかんジャム じゃがいも オリーブ油 | キャベツ、きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム | 深浦町で作られている「雪にんじ ん」のペーストをねりこんだコッペ パンです。 | 小 751 中 904 | 小 26.9 中 31.5 |
| 8 (火) | にしん昆布煮 大根ととり肉の煮物 もやしのみそ汁 | 牛乳 にしん、昆布 とり肉、厚揚げ | ごはん 米油 | ごはん 大根、にんじん 枝豆、もやし、大根菜 ぶなしめじ、ねぎ | 大根菜に含まれるビタミンCの量 は、ほうれん草の約1.5倍です。 | 小 636 中 805 | 小 26.8 中 32.2 | |
| 9 (水) | 肉だんご ひじきの炒り煮 せんべい汁 | 牛乳 肉だんご、ひじき さつま揚げ、とり肉 | ごはん 米油 | ごはん 枝豆、ごぼう、キャベツ おつゆせんべい | 肉だんごは1人2こずつです。 | 小 624 中 769 | 小 24.7 中 28.4 | |
| 10 (木) | ちくわ天ぷら ナムル すき焼き煮 | 牛乳 ちくわ 牛肉、焼き豆腐 | ごはん 米油 | ごはん もやし、きゅうり、にんじん えのき茸、こんにゃく 板ふ | 卓上しょうゆがつけます。かけず ぎに注意しましょう。 | 小 681 中 831 | 小 25.7 中 29.6 | |
| 14 (月) | 野菜コロッケ オレンジ | 牛乳 ぶた肉 豆腐 | ゆで中華めん 米油 | キャベツ、にんじん、もやし ぶなしめじ、ねぎ どうもろこし、オレンジ |  | 小 636 中 808 | 小 27.7 中 34.2 | |
| 15 (火) | ほっけ塩焼き 切り干し大根の炒り煮 ぶた汁 | 牛乳 ほっけ、さつま揚げ ぶた肉、油揚げ | ごはん 米油 | ごはん きり干し大根、にんじん こんにゃく、椎茸、ごぼう はくさい、ねぎ | 青森県産の大根で作られた、切 り干し大根を使用します。 | 小 637 中 790 | 小 30.0 中 34.0 | |
| 16 (水) | えびシュウマイ マーボー豆腐 きのこのスープ | 牛乳 えびシュウマイ、豆腐 ぶた肉、ベーコン | ごはん 米油 | ごはん にんじん、たけのこ、ねぎ 椎茸、えのき茸、まい茸 きくらげ、キャベツ | シュウマイは1人2こずつです。 | 小 679 中 877 | 小 24.7 中 30.3 | |
| 17 (木) | 五目厚焼きたまご 筑前煮 豆腐のみそ汁 | 牛乳 たまご、とり肉、ちくわ 豆腐、油揚げ、もずく | ごはん 米油 | ごはん たけのこ、にんじん、椎茸 ごぼう、れんこん、こんにゃく なめこ、ねぎ | 田舎館村のJAで作られた木綿 豆腐のみそ汁に使用します。 | 小 633 中 800 | 小 26.7 中 31.9 | |
| 18 (金) | さばみそ煮 野菜ごま和え とりだんご汁 | 牛乳 さば とりだんご、高野豆腐 | ごはん ごま | ごはん はくさい、小松菜 大根、にんじん えのき茸、ねぎ |  | 小 625 中 812 | 小 25.1 中 31.5 | |
| 21 (月) | 豆腐ハンバーグ たけのこの炒め物 キャベツのみそ汁 | 牛乳 豆腐ハンバーグ ぶた肉、油揚げ | ごはん 米油 | ごはん 細竹、たけのこ、こんにゃく にんじん、枝豆、えのき茸 キャベツ、チンゲン菜 | いたもの、ほそ竹を乾燥させた種類 のたけのこを使って作ります。 | 小 672 中 843 | 小 25.7 中 30.6 | |
| 22 (火) | あじフライ ぶた肉のキムチ炒め たまごスープ | 牛乳、あじ ぶた肉、たまご わかめ、ゆば | ごはん 米油 ごま油 | ごはん キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、たけのこ 椎茸、ねぎ | 卓上ソースがつけます。 | 小 661 中 826 | 小 28.9 中 34.5 | |
| 24 (木) | フルーツデザート ポークカレー | 牛乳 ぶた肉 | ごはん、麦 オリーブ油、バター | たまねぎ、にんじん 白桃缶詰 パイナップル缶詰 | デザートには2種類のフルーツ と、2種類のゼリーを使用します。 | 小 889 中 1,038 | 小 23.8 中 27.2 | |
| 25 (金) | フライドチキン ごぼうサラダ 和風コンソメスープ | 牛乳 フライドチキン ベーコン、油揚げ | ごはん マヨネーズ ごま | ごぼう、きゅうり、プロッコリー はくさい、たけのこ、にんじん ぶなしめじ、たまねぎ | サラダのごぼうは青森県産で す。 | 小 711 中 868 | 小 22.5 中 25.6 | |
| 28 (月) | メンチカツ おかか和え | 牛乳、なると とり肉、油揚げ メンチかつ、かつお節 | ゆでうどん 米油 ごま | ふき、椎茸、まい茸 にんじん、ねぎ もやし、小松菜 | うどんには、青森県産小麦「ゆき ちから」が使われています。 | 小 606 中 712 | 小 27.2 中 31.1 | |
| ※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。 | | | | | | 栄養価平均 | 小 674 中 829 | 小 26.0 中 30.5 |

今月の田舎館産の食材 (予定)
米(つがるロマン) 赤みそ 豆腐 おから ミノマトジュース
しいたけ

給食費振替日のお知らせ
1月分給食費振替日は2月28日(月)です。指定口座の残高不足
がないよう、御確認のほどよろしくお願ひします。



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2022年2月号
田舎館村
学校給食センター



2月3日は節分ですね。病^{びょう}気^きやけ^げがをし^しないで無^む事^じに一年^{いちねん}が過^すごせ^せるよう^{よう}に願^{ねが}いをこ^こめて、豆^{まめ}ま^まきをし^しま^ます。

昔^{むかし}は五^ご穀^{こく}（米^{こめ}、麦^{むぎ}、粟^{あわ}、き^きび、豆^{まめ}）をま^まいたそ^そうで^です^すが、今^{いま}は大^{だい}豆^{だいず}や落^{らっ}花生^{かせい}が^{つか}わ^われて^てい^いま^ます。

豆^{まめ}は栄^{えい}養^{よう}豊^{ほう}富^ふで食^{しょく}物^{ぶつ}纖^{せん}維^いも多^{おほ}く、生^{せい}活^{かつ}習^{じゅう}慣^{かん}病^{びょう}の予^よ防^{ぼう}に役^{やく}立^だつと^いわ^われ^れて^てい^いま^ます。

いろいろな豆大集合

大豆

加工^{かこう}品^{ひん}に使^{つか}われ^れる黄^{あか}大豆^{だいず}のほ^ほか^かにも、青^{あお}大豆^{だいず}や黒^{くろ}大豆^{だいず}もあ^あり^りま^ます。

いんげん豆

金^{きん}時^{とき}豆^{まめ}、と^とら^ら豆^{まめ}な^など品^{ひん}種^{しゅ}が^が多^{おほ}く、世^せ界^{かい}中^{ちゅう}で栽^{さい}培^{ばい}さ^されて^てい^いま^ます。

あずき

赤^{あか}い色^{いろ}に魔^まよ^よけ^けの力^{ちから}が^があ^あると^とさ^され、祝^{いわ}いの行^{ぎょう}事^じ食^{しょく}に^に用^{もち}いら^られ^れま^ます。

えんどう

青^{あお}えん^{えん}ど^どう^うは、う^うぐい^いす^す豆^{まめ}、赤^{あか}えん^{えん}ど^どう^うは、み^みつ^つ豆^{まめ}に使^{つか}われ^れま^ます。

ひよこ豆

ひ^ひよ^よこ^このよ^よう^うな^な形^{かたち}を^をし^して^てい^いるガ^がル^るバ^バン^ンソ^ソー^とも^も呼^よば^ばれ^れて^てい^いま^ます。

レンズ豆

ひ^ひら^ら豆^{まめ}と^とも^も呼^よば^ばれ、光^{こう}学^{がく}レ^{れん}ズ^ずは^はこ^この^の豆^{まめ}が^が由^ゆ来^{らい}と^とい^いわ^われ^れて^てい^いま^ます。



大豆のすごいパワー！

大豆^{だいず}は、たん^{たん}ぱ^ぱく^く質^{しつ}・脂^{しつ}質^{しつ}・ビ^ビタ^タミ^ミン^ンB^B群^{ぐん}・カ^カル^ルシ^シウ^ウム^ム・カ^カリ^リウ^ウム^ム・マ^マグ^グネ^ネシ^シウ^ウム^ム・鉄^{てつ}・食^{しょく}物^{ぶつ}纖^{せん}維^いな^などを^を含^あん^んで^てい^いま^ます。

生^{なま}の^の大^{だい}豆^ずは^は独^{どく}特^{とく}の^のにお^おい^いや^や苦^くみ^み、渋^{じぶ}み^みな^などが^があ^ある^るた^ため、食^{しょく}べ^べや^やす^すく^くす^する^る工^{こう}夫^ぶが^がさ^され^れて^て多^{おほ}くの^の加^か工^{こう}品^{ひん}が^がで^でき^きま^まし^した^た。

ま^また、加^か工^{こう}す^する^るこ^こと^とで^で消^{しょう}化^{かりつ}率^{りつ}も^も高^{たか}ま^まり、体^{からだ}の^の中^{なか}で^で大^{だい}豆^ずの^の持^{もち}つ^つ栄^{えい}養^{よう}素^そが^が有^{ゆう}効^{こう}に^に使^{つか}われ^れま^ます。

○今^{こん}月^{げつ}の^の給^{きゅう}食^{しょく}目^{もく}標^{ひょう}は、^{まめ}「^{した}豆^{まめ}に^に親^{しん}し^{した}ま^まう^う」^{です}。

2^{がつ}月^{げつ}の^の給^{きゅう}食^{しょく}に^に使^{つか}われ^れる^る大^{だい}豆^ず加^か工^{こう}品^{ひん}、^{まが}探^{さが}し^てみ^まし^しま^まし^しょう^う。

- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・高野豆腐
- ・おから
- ・焼き豆腐
- ・厚揚げ
- ・みそ
- ・豆乳
- ・黒糖大豆
- ・しょうゆ
- ・ゆば
- ・豆腐ハンバーグ