

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

2月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（平成28年度）



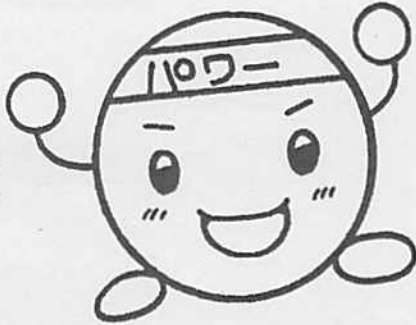
2月3日は「節分」、4日は「立春」と暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが続きます。朝からしっかりと食事を取り、体の中からあたたまりましょう。

日本の食生活に欠かせない



大豆・大豆製品

《栄養満点の大豆！しっかり食べよう》



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。

たんぱく質以外に、ビタミン・ミネラル・食物繊維も多く、小さな粒に栄養素がぎっしりつまったパワフルカプセルです。

大豆からつくられる食べ物



みそ



なっとう



しょうゆ



あげ



とうにゅう



とうふ など

豆腐や納豆など食卓のおかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料まで、毎日の食事には大豆からつくられた、たくさんの食品が使われています。

日本型食生活を支える
ベストカップル

ごはん



大豆



大豆には、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。米にはリジンが少ないので、リジンが多い大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。朝ごはんには、豆腐や油揚げ、季節の野菜や海そうをたくさん入れた「具だくさんみそ汁」と「ごはん」で体力・勉強のパワーアップを。



2月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校) 栗北調理場

日	曜	こんだて名		おちな食品(食品のはたらき)			エネルギー カルシウム
		主食	おかず(主菜・副菜)	あか <主に体をたくわえることに役立つ>	みどり <主に腸子を通ることに役立つ>	き <主にエネルギーのもとになる>	
1	水	ごはん	高野豆腐の卵とし おひたし	牛乳 高野豆腐 とろろ餅 かつお節(中西部太平洋)	にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 ほうれん草	衆 じゃがいも さとう	611 360
2	木	小型リッチパン	和風カレーうどん わかめサラダ	牛乳 とろろ餅 油揚げ わかめ(瀬戸内) しらす干し	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜	小型リッチパン うどん 上新糖 さとう ごま油	574 375
3	金	ごはん	いわしの梅煮 キャベツの青菜あえ のっぺい汁 節分豆	牛乳 いわし(干煎 青唐 岩手 味噌) とろろ餅 焼き豆腐 節分豆	キャベツ 大根 干ししいたけ(九州) にんじん ねぎ	衆 さといも でんぷん	662 555
6	月	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物	牛乳 厚揚げ とろろ餅	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが 干ししいたけ(九州) もやし きゅうり 切り干し大根	衆 麦 じゃがいも こんにゃく 油 さとう 白ごま	601 347
7	火	横割り丸パン	ハンバーガー ビーフンスープ	牛乳 ハンバーグ とろろ餅	キャベツ しょうが もやし にんじん たまねぎ 干ししいたけ(九州) には	横割り丸パン さとう ビーフン	587 341
8	水	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 大豆のいそ煮	牛乳 とろろ餅 大豆 さば(ノルウェー) みそ しょうが ひじき(長崎 山口 広島 愛媛)	大根 水菜 にんじん ごぼう さやいんげん	衆 こんにゃく さとう 油	664 338
9	木	小型黒糖パン	きつねうどん ごまドレッシングサラダ ぼんかん	牛乳 とろろ餅 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 コーン ぼんかん	小型黒糖パン うどん さとう	654 372
10	金	ごはん	おでん ゆた	牛乳 とろろ餅 たこ(熊本 長崎) さつま揚げ うすら卵 わかめ(瀬戸内) 白みそ	大根 にんじん わけぎ	衆 さとう さとう 白ごま	596 360
13	月	ごはん	ホタテとチキンのカレー はりはりサラダ	牛乳 ホタテ(青森) とろろ餅	にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 小松菜 たくあん	衆 じゃがいも 油 香辛 白ごま さとう	613 301
14	火	食パン みかんジャム	ポトフ れんこんサラダ	牛乳 ウィンナー まぐろフレーク(中西部太平洋) 大豆	キャベツ たまねぎ にんじん れんこん 水菜	食パン みかんジャム じゃがいも マヨネーズ 白ごま	672 341
15	水	麦ごはん	豆腐チゲ ごま酢あえ	牛乳 とろろ餅 油揚げ 豆腐 わかめ(瀬戸内)	白菜 にんじん しめじ 白ねぎ ほうれん草 もやし	衆 麦 油 こんにゃく ごま油 白ごま さとう	591 408
16	木	セサミパン	ポークビーンズ 海そうサラダ	牛乳 大豆 とろろ餅 わかめ(瀬戸内) しらす干し	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ	セサミパン じゃがいも 油 さとう ごま油	654 359
17	金	ごはん	あじのレモン風味 ゆでキャベツ おおびら	牛乳 あじ(山陰) とり肉	キャベツ にんじん 大根 ごぼう れんこん 干ししいたけ(九州) レモン果汁	衆 でんぷん 油 さとう さといも	652 307
食育の日(食育の大切さを学ぶ日) 食育の日(食育の大切さを学ぶ日)							
20	月	ごはん	八宝菜 みそせりこ ネーブルオレンジ	牛乳 とろろ餅 いか(ペルー) うすら卵 赤みそ かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ 白菜 干ししいたけ(九州) さやいんげん ネーブルオレンジ	衆 油 さとう でんぷん	630 485
21	火	味付けパン	ポークシチュー ひじきサラダ	牛乳 とろろ餅 ひじき(長崎 山口 広島 愛媛) まぐろフレーク(中西部太平洋)	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 大根	味付けパン じゃがいも 油 上新糖 白ごま さとう	618 322
22	水	ごはん	聖子と鶏肉のうま煮 ごまあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ 赤みそ	にんじん さやいんげん 小松菜 もやし	衆 油 さといも こんにゃく さとう 白ごま	611 396
23	木	食パン	ツナサンド 白菜のポターージュ	牛乳 まぐろフレーク(中西部太平洋) とろろ餅 豆乳	キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ パセリ レモン果汁	食パン マヨネーズ じゃがいも 上新糖 油	635 317
24	金	ごはん	ちくわの石垣揚げ ゆでキャベツ 切り干し大根の煮物	牛乳 ちくわ さつま揚げ 油揚げ とろろ餅	キャベツ 切り干し大根 さやいんげん にんじん 干ししいたけ(九州)	衆 上新糖 白ごま 黒ごま 油 さとう	680 352
27	月	ごはん	豆腐の中身煮 はんさんすう	牛乳 とろろ餅 豆腐 ハム	にんじん たまねぎ だけのこ 干ししいたけ(九州) しょうが チンゲン菜 きゅうり キャベツ	衆 でんぷん 香辛 油 さとう ごま油 白ごま	635 393
28	火	小型リッチパン	焼きスバグッティ 大根サラダ	牛乳 とろろ餅 ハム 青のり(愛知) かつお節(中西部太平洋)	キャベツ にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	小型リッチパン さとう スバグッティ 油	607 327

※ 小型リッチパン・小型セサミパンには、マーガリンを使用しています。

※ セサミパンには黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。★赤字は食品内産の食材です。

一日の平均摂取量 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 レチノール量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物せんい 食塩相当量
627kcal 25.2g 19.0g 368mg 2.3mg 266μg 0.43mg 0.49mg 31mg 4.5g 2.2g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。

春はもうすぐそこに

