



2月 こんだてよていひょう

2023 水上村学校給食センター

| 日 | 曜 | 連絡 | 主食 | 牛乳 | おかず | おもなざいりょう | | | えいよりょう | | ひとくちメモ  | | |
|--------------|---|-------|--|---|--|--|---|--|--------------|------------|--|--|--|
| | | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく (g) | | | |
| 1 | 水 | | むぎごはん  |  | とりにくのかシュナツいため きゅうりとツナのサラダ ラビオリスープ | こめ むぎ こむぎこ あぶら カシュナツ さとう ごま マヨネーズ でんぷん | ぎゅうにゅう ツナ ひよこまめ とりにく ぶたにく | ピーマン きゅうり にんじん しめじ たまねぎ キャベツ | 小 中 | 740 903 | 30.0 36.5 | 今日は「鶏肉のカシュナツ炒め」です。カシュナツとは、カシューという木の実の種を乾燥させたものです。細長く曲がった形が特徴です。 | |
| 2 | 木 | | むぎごはん  |  | さかなのみそマヨネーズやき ごまぜあえ じゃがとあげのみそしる | こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ わかめ みそ | たまねぎ パセリ はくさい にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ | 小 中 | 611 748 | 25.0 30.8 | 今日は「魚のみそマヨネーズ焼き」です。味噌を使う理由は味付けのためだけでなく、味噌に含まれる酵素で魚の身が柔らかくなるように工夫するために使っています。 | |
| 3 | 金 | | むぎごはん  |  | いわしのしょうがに はくさいごまあえ きのこじる せつぶんまめ | こめ むぎ ごま さとう | ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず | はくさい ほうれんそう だいこん にんじん しめじ しいたけ エリンギ まいたけ きくらげ ねぎ しょうが | 小 中 | 605 722 | 25.1 29.0 | 今日は節分です。節分とは季節の変わり目のことで、新しい季節の前に悪い鬼や病魔を払おうと、トゲのあるヒイラギやおいの強いイワシを飾り、豆まきをして悪い事を家の中に入れないようにしました。 | |
| 4 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | | むぎごはん  |  | イカのこうみあげ ひじきのナムル こんぶ入りちゅうかスープ | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう いか たまご こんぶ あおのり ひじき | きゅうり にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ | 小 中 | 621 761 | 26.1 30.9 | 今日は「イカの香味揚げ」です。イカにはタウリンと言う栄養素が多く含まれており、内臓や目の動きを良くする効果があると言われてます。 | |
| 7 | 火 | 岩野小中止 | むぎごはん  |  | きつねやき はくさいのマヨネーズあえ はるさめじる | こめ むぎ でんぷん マヨネーズ あぶら はるさめ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき たまご かまぼこ とうふ | しいたけ ピーマン はくさい きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが | 小 中 | 609 745 | 21.9 26.7 | 今日は「きつね焼き」です。昔から油揚げはキツネの好物と言われ、稲荷神社ではキツネが神様の使いをしているため油揚げをお供え物にするそうです。 | |
| 8 | 水 | | むぎごはん  |  | さかなのチリソースに ピーナツサラダ つみれじる | こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ピーナツ | ぎゅうにゅう ホキ みそ あつあげ たら ねぎ かぼちゃ ほうれんそう | たまねぎ ピーマン キャベツ しいたけ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん | 小 中 | 612 746 | 23.3 28.1 | 中華料理でよく見るチリソース煮ですが、中国で生まれたのではなく、タイやベトナム、アメリカで広まったのが最初だと言われています。また、エビチリは日本で生まれた料理だそうです。 | |
| 9 | 木 | | びりんめし  |  | やしししゃも だいこんとゆずのおひたし たまねぎのみそしる | こめ むぎ あぶら さとう ごま | とうふ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ | ごぼう にんじん しいたけ ゆず だいこん ねぎ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ | 小 中 | 562 715 | 24.2 32.1 | 「びりんめし」は宇城市三角町の郷土料理です。豆腐が入った混ぜごはん、豆腐を油で炒めるときの音が「びりん、びりん」と聞こえることからこの名前がついたそうです。 | |
| 10 | 金 | | むぎごはん  |  | とりにくのマスタードやき ほうれんそうのサラダ とうにゅうスープ | こめ むぎ みずあめ バター あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく | ほうれんそう キャベツ りんご とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん パセリ | 小 中 | 624 759 | 25.5 30.4 | マスタードとは、からし菜の種をつぶして塩や砂糖、お酢と混ぜた調味料です。種を粉になるまでつぶして作るものと、粒を残した粒マスタードがあります。 | |
| 11 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | | おやこどん  |  | しらあえ いりごとアーモンド | こめ むぎ さとう こんにやく ねりごま でんぷん アーモンド | ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし とりにく とうふ | にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ ほうれんそう はくさい | 小 中 | 641 784 | 26.3 31.9 | 煮干しは、鰯の仲間の「カタクチイワシ」を塩水で煮て乾燥させたもので「いりごと」とも言われます。給食では、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるように「いりごとアーモンド」にしました。 | |
| 14 | 火 | | むぎごはん  |  | みそカツ ごまじゃこサラダ わかめスープ ショコラだいふく | こめ むぎ あぶら パンこ ごまあぶら みずあめ さとう ごま もちごめ ココア こんにやく でんぷん | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ しらす とうふ ちくわ かつおぶし | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ | 小 中 | 709 844 | 22.9 27.2 | 「みそカツ」とはとんかつにみそだれをたっぷりかけて食べる料理です。八丁味噌が有名な愛知県のご当地メニューです。給食ではみそだれを手作りしています。 | |
| 15 | 水 | | ビーンズカレー  |  | カルシウムサラダ | こめ むぎ じゃがいも アーモンド あぶら | ぎゅうにゅう とりにく しらす だいず だいふくまめ きんとときまめ チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり | 小 中 | 650 804 | 22.7 27.1 | 今日は豆がたっぷり入った「ビーンズカレー」です。豆にはたんぱく質や脂質、炭水化物がバランス良く含まれており、特に大豆は「畑の肉」と昔から言われるほど栄養豊富な食べ物です。 | |
| 16 | 木 | | かやくごはん  |  | さんまみぞれに カリカリあえ だいこんのみそしる | こめ むぎ こんにやく さとう ごま でんぷん あぶら はちみつ | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ さんま | しいたけ ごぼう にんじん ねぎ いんげん キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ | 小 中 | 570 697 | 27.1 32.6 | 「かやくごはん」とは、五目ご飯のことです。「かやく」とは、漢方の言葉で「加える薬」と書きます。ご飯やうどんなどを引き立たせるために入れる具のことを「かやく」と呼ぶようになりました。 | |
| 17 | 金 | | むぎごはん  |  | スパニッシュオムレツ だいこんサラダ はくさいスープ | こめ むぎ でんぷん アーモンド あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ウインナー | トマト パセリ だいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ | 小 中 | 630 770 | 24.1 29.0 | 「スパニッシュオムレツ」とは、スペイン風のオムレツのこと、炒めた野菜やベーコン・ウインナーなどの具材が入ったオムレツです。 | |
| 18 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 月 | | むぎごはん  |  | さかなのオーロラソース きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものみそしる | こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ホキ しらす あぶらあげ みそ わかめ | きゅうり にんじん えのきたけ | 小 中 | 653 792 | 23.7 27.9 | オーロラソースとはケチャップとマヨネーズを混ぜたオレンジ色のソースです。フランス語では「ソース・オロール」と呼ばれ、オロールとは夕焼け・明け方の空の色という意味です。 | |
| 21 | 火 | 中3年中止 | カラフルピラフ  |  | ツナポテトサラダ はくさいのクリームに | こめ むぎ あぶら マヨネーズ バター こむぎこ じゃがいも | ぎゅうにゅう ツナ とりにく なまクリーム ヨーグルト ベーコン | たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし きゅうり はくさい しめじ | 小 中 | 630 760 | 20.3 23.9 | 白菜はそのまま食べると少し辛い味がしますが、熱を通すと甘くトロツとした味になります。今日はシチューのようにクリーム煮にしています。 | |
| 22 | 水 | 中3年中止 | むぎごはん  |  | マーボーだいこん ひじきのごまあえ だいずのココアりんかけ | こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぷん ごま ココア さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ひじき ツナ だいず | しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ こまつな もやし | 小 中 | 646 794 | 24.4 29.7 | 冬が旬の大根をたくさん使った「マーボー大根」です。大根は熱を通すと繊維がほぐれて食べやすくなります。食物繊維やカリウムなどの栄養も豊富です。 | |
| 23 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| 天皇誕生日 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | | むぎごはん  |  | サバのたつたあげ カリカリきゅうり はくさいのみそしる | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ | きゅうり しょうが はくさい にんじん しめじ こまつな | 小 中 | 634 810 | 24.1 30.9 | さばにはDHAやEPAという、体に良い油が多く含まれています。これらは血液をサラサラにし、脳の働きを活発にしてくれるので、学習能力の向上にも期待できます。 | |
| 25 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 月 | | むぎごはん  |  | ポテトグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター パンこ | ぎゅうにゅう うずらたまご チーズ ウインナー ツナ ひよこまめ | ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース | 小 中 | 657 808 | 23.5 28.8 | グラタンはフランス料理です。グラタンには様々な種類がありますが、今日は給食センター手作りの「ポテトグラタン」です。 | |
| 28 | 火 | 中1年中止 | むぎごはん  |  | とりにくのからあげ だいこんのゆかりあえ とうふのみそしる | こめ むぎ でんぷん さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ とうふ | だいこん きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ | 小 中 | 635 805 | 24.0 30.5 | 給食センター手作りの「鶏肉のからあげ」は人気メニューのひとつです。鶏もも肉に、にんにくや塩こしょうで下味をつけ、油で揚げるシンプルでジュシーな、からあげです。 | |



2月給食だより

令和5年2月
水上村学校給食センター

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い白が続いています。体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪をひきやすくなります。そんな寒い冬を健康的に乗り切るために、食事にも気をつけてみましょう。

寒さに負けないポイント

①朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、内臓が動き出し、体を中から温めます。寒い朝こそ、朝ごはんを食べましょう。

②体を温めるものを食べる

生姜などの香辛料や大根、白菜などの冬野菜には、体を内側から温める栄養素が豊富に含まれています。お鍋や煮込み料理などでもたくさん使われているので、しっかり食べましょう。

③水分補給も忘れない

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにするのも大切です。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



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。体を作るもとになる「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。豆腐や味噌、醤油、納豆など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*
- *とらにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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!

大豆のへんしんクイズ

- 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん!
ヒント: 赤や白などいろいろな種類がある。
しょうゆ
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!
ヒント: 四角いものや丸いものがある。
とうふ
- 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん!
ヒント: ごはんにかけて食べるとおいしい。
みそ
- 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん!
ヒント: 和食に欠かせない調味料。
きなこ
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!
ヒント: そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。
みそ
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!
ヒント: おもちや揚げパンにまぶすとおいしい。
豆乳
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!
ヒント: 「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。
なっとう
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!
ヒント: 給食でもよく使われている。
おから

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

