

2月を迎え、まもなく 暦の上では春となりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザをはじめ、ノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気を予防するためには、手洗い・うがい・十分な睡眠と栄養バランスが整った食事を心がけましょう。

大豆のヒミツを知ろう！

「福は内、鬼は外」のかけ声とともに 行 う豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活にはなくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。大豆として使うほかに、加工食品や調味料となり、日常で使われています。今年の節分は2月3日です。

★大豆に含まれる成分



※国産・乾燥黄大豆100g当たり

◆エネルギー417kcal

◆たんぱく質35g

◆脂質19g

◆炭水化物28g
(うち食物繊維16.8g)

★大豆の注目したい微量成分



- ◆鉄・・・貧血を予防する。
- ◆カルシウム・・・骨や歯をつくる。
- ◆ビタミンB₁・・・糖質をエネルギーに変える。
- ◆ビタミンB₂・・・体の成長を助ける。
- ◆レシチン・・・動脈硬化の予防、脳の働きを高める。
- ◆大豆イソフラボン・・・更年期障害・骨粗鬆症の予防をする。
- ◆大豆サポニン・・・抗酸化作用、血中脂質を減らす。

※大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に取り入れ、健康を脅かす鬼たちを寄せつけないようにしましょう！

『きなこ大豆』～2月3日の献立より～

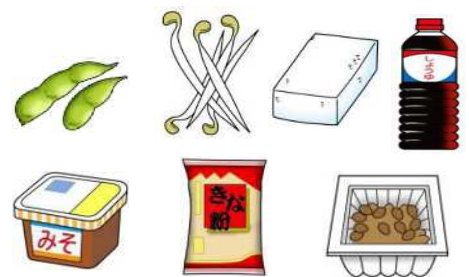
【材料（5人分）】

煎り大豆 45g
黒砂糖 30g
水 小さじ1
きな粉 20g
塩 少量

【作り方】

- ① フライパンに、黒砂糖と水を入れ、煮立たせる。
- ② いり大豆を加え、からませるように混ぜ、みつが固まってきたら火を止める。
- ③ きな粉、塩を加え、全体に混ぜる。

★大豆製品いろいろ★



『ソイ丼の具レシピ』

【材料（4人分）】

大豆（水煮または冷凍） 120g
豚ひき肉 100g
ベーコン 20g（短冊切り）
グリーンピース 12g
植物油 2g（小さじ1/2）
水 60g（大さじ4）
しょうゆ 12g（小さじ2）
さとう 6g（小さじ2）
みりん 8g（大さじ1/2弱）
カレールウ 8g

【作り方】

- ④ 油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤ 豚肉を加えてよく炒める。
- ⑥ 大豆、水、しょうゆ、三温糖、みりんを入れて煮る。
- ⑦ カレールウを入れて煮る。
- ⑧ グリンピースを入れて煮る。
- ⑨ 器にごはんを盛り、⑤をかける。

★グリーンピースのかわりに春菊を入れてもおいしいです！

令和8年

2月分 予定献立表

日(曜)	献立名			つかわれているしょくひんとそのおもなほたらき			えいようか 34年生の エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	き	あか	みどり	
				はたらく力や たいおんの もとななるもの	ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの	
2(月)	むぎごはん 		すきやきふうに いそかあえ	こめ むぎ あぶら しらたき さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しょうゆ のり	にんじん はくさい えのきだけ しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし	535 25.2
3(水)	◎ 前分・・・豆まきをするこで邪気をはらいます。年の数だけ大豆を食べるのは、来年も健康で幸せにすごせますようにという願いを込めるからだそうです。						
	むぎごはん 		イワシのかばやき みそけんちんじる きなこだいず	こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも くろざとう	ぎゅうにゅう いわし しょうゆ とうふ だいず きなこ あかみそ しろみそ	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	637 27.5
4(木)	ちゅうかたきこみごはん 		はるまき にらとたまごのスープ	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう はるまきのかわ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しょうゆ たまご	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	526 21.9
5(木)	★6年1組・2組考案献立 てりやきチキンバーガー 		てりやきチキン スライスチーズ えだまめコーン ミネストローネ	セサミバーズ じゃがいも さんおんとう あぶら マカロニ	ジョア とりにく スライスチーズ ベーコン しろいんげんまめ	えだまめ コーン たまねぎ キャベツ にんじん トマトピューレ にんにく トマトケチャップ	636 20.7
6(金)	じごなうどん 		きつねうどん とりとさつまいものあまがらめ ごまあえ	じごなうどん さんおんとう でんぶん さつまいも すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ しょうゆ とりにく わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	652 29.5
9(月)	むぎごはん 		ブルコギ ぎょうざスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ ベーコン	アップルソース にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ にら かぶ たまぎだけ チンゲンサイ	591 26.1
10(水)	とりごぼろごはん 		あんかけにくだんご こんさいのみそしる	こめ あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しょうゆ ぶたにく あかみそ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	549 25.8
12(木)	むぎごはん 		なまあげのあますに じゃこサラダ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう なまあげ しょうゆ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ たけのこ じゃがいも チンゲンサイ トマトケチャップ キャベツ きゅうり	580 23.8
13(金)	★6年2組考案献立 にしょくあげパン (まっちゃ・きなこ) 		ABCスープ かいそうサラダ ぼんかん	コッペパン オリーブあぶら マカロニ じゃがいも いりごま きびとう	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ちらしかまぼこ かいそう	マッシュルーム たまねぎ にんじん ダイストマト トマトピューレ パセリ だいこん きゅうり コーン ぼんかん	550 18.6
16(月)	むぎごはん 		なまあげとさといものごまみそに ごしきあえ	こめ むぎ あぶら さんおんとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ しょうゆ とりにく あかみそ しろみそ	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし コーン	591 25.3
17(水)	★6年1組考案献立 キムチチャーハン 		ふかやねぎぎょうざ はるさめサラダ	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ はるさめ	ぎゅうにゅう しょうゆ ぶたにく とりにく わかめ	にんじん はくさいキムチ たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが	470 18.8
18(木)	パプリカライス 		クリームソース ミックスサラダ りんごタルト	こめ あぶら こめこ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とうにゅうバター とりにく とうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しめじ たまぎだけ キャベツ きゅうり りんご	685 21.9
19(木)	★6年3組考案献立 はくはん 		てまきずし (あつや香たまご いゆのたつたあげ きゅうり) ぐだくさんみそしる しらたまフルーツポンチ	こめ あぶら さといも しらたまこ さんおんとう	ぎゅうにゅう やきのり たまご いか ぶたにく しろみそ あかみそ	きゅうり たまねぎ しめじ こまつな ねぎ みかんかん パインかん ももかん りんごかん	571 24.3
20(金)	ホットちゅうかめん 		ごまとうにゅうタンタンめん だいずのしゃりしゃりあげ ナムル	ホットちゅうかめん ごまあぶら ねりごま すりごま でんぶん こむぎこ きびとう さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ だいず	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし	634 32.0
24(水)	むぎごはん 		しおマーボー豆腐 くきわかめのチョナムル	こめ むぎ あぶら いりごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく しょうゆ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ くきわかめ もやし えのきだけ	551 26.0
25(木)	かやくごはん 		さわらのさいきょうやき みぞれじる	こめ あぶら いとこんにゃく さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しょうゆ さわら	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	527 27.6
26(木)	★6年1組考案献立 しょくパン 		メンチカツ(ちゅうのうソース) ゆでキャベツ コンソメスープ いちご	しょくパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン いちご	605 25.1
27(金)	★6年3組考案献立 ナポリタン 		ポトフ パリパリサラダ はちみつレモンゼリー	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら じゃがいも ワンタンのかわ さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ あおピーマン ダイストマト トマトケチャップ かぶ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	729 23.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。