

# 給食だより 2月号

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



## いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

<p><b>大豆</b></p> <p>大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。</p>	<p><b>あずき</b></p> <p>お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。</p>	<p><b>いんげん豆</b></p> <p>いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。</p>
<p><b>えんどう</b></p> <p>青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。</p>	<p><b>ひよこ豆</b></p> <p>形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。</p>	<p><b>レンズ豆</b></p> <p>平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。</p>

**節分** 2月3日の給食には節分豆が入った節分ミックスを提供します。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを用いようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

給食予定献立表									
令和5年2月 徳島県立川島中学校									
日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)				栄 養 価			
		赤 血 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える もの	黄 働 く 力 や 熱 に なる もの					
1	水 豆 牛乳	にしんの照り煮 白菜の塩昆布あえ にんじんしりしり 大豆の磯煮 チーズ入りワッフル	牛乳 ツナ 油揚げ にしんの照り煮 大豆 塩昆布 ひじき	はくさい にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 砂糖 チーズ入りワッフル こんにやく	エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 28.4			
2	木	生 徒 臨 休							
3	金 豆 牛乳	筑前煮 ほうれん草のナムル 揚げ出し豆腐 節分ミックス	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ ほうれん草 しょうが だいこん もやし にんにく	精白米 強化米 油 こんにやく ごま油 片栗粉 砂糖 節分ミックス	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 24.3			
6	月 豆 牛乳	かつおフライ 小松菜と油揚げのおひたし 五目豆 大根サラダ(青じそドレッシングあえ)	牛乳 こんぶ ツナ かつおフライ 大豆 油揚げ	こまつな もやし にんじん れんこん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 青じそドレッシング 砂糖	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 23.0			
7	火 豆 牛乳	鶏肉のすだち風味 フロッキーのおかか醤油 テンゲンサイとコンのソー かき玉汁	牛乳 たまご 鶏肉 わかめ かつお節	すだち酢 フロッキー にんじん テンゲンサイ とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 29.0			
8	水 麦 豆 牛乳	チャプチェ しゅうまい キャベツのゆかりあえ スティックチーズ	牛乳 チーズ 豚肉 しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん 乾しいたけ キムチ キャベツ ゆかり レモン汁	精白米 強化米 押麦 砂糖 マロニー ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 20.0			
9	木 豆 牛乳	和風ハンバーグおろしソース じゃがいものごまみそあえ ほうれん草の土佐あえ 海藻サラダ(和風ドレッシングあえ)	牛乳 海藻ミックス みそ ハンバーグ ロースハム 油揚げ かつお節	だいこん ねぎ フロッキー えだまめ ほうれん草 キャベツ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも ごま 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 20.5			
10	金 米 粉 入 牛乳	徳島県産ほうれん草入りオムレツ もやしの中華風炒め 和風スパゲティ 大豆みそスープ	牛乳 焼き豚 豆乳 みそ ほうれん草入りオムレツ ロースハム 鶏肉	もやし たらまねぎ 小松菜 しめじ キャベツ ねぎ	米粉入りコッペパン 油 大豆チョコペースト スパゲティ バター	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 32.0			
13	月 豆 牛乳	大豆入りきんぴらごぼう 小松菜のナムル キャベツ入り平つくね ごま酢あえ	牛乳 ちくわ きんぴら 豚肉 大豆 キャベツ入り平つくね	ごぼう れんこん えだまめ にんにく こまつな にんじん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 22.5			
14	火 豆 牛乳	鶏肉の照り焼き 大根の梅あえ ひじきの炒め煮 ココアワッフル	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき	にんにく しょうが だいこん 小松菜 梅 にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 こんにやく ココアワッフル	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 28.1			
15	水 豆 牛乳	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き アスパラとベーコンのソーテー かぼちゃの天ぷら 大豆ふりかけ	牛乳 ベーコン メルルーサ たまご みそ わかめ	アスパラガス かぼちゃ きゅうり キャベツ すだち酢	精白米 強化米 油 ふりかけ マヨネーズ 片栗粉 薄力粉 砂糖	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 31.7			
16	木 豆 牛乳	大豆入りドライカレー ジャーマンポテト キャベツのしょうが炒め ヨーグルト	牛乳 大豆 ベーコン 豚ひき肉 ヨーグルト 豚ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ しょうが パセリ	精白米 強化米 油 発芽玄米 カレールーウ ごま油 じゃがいも 砂糖	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 27.5			
17	金 豆 牛乳	焼肉風野菜炒め にんじんとしめじのさっぱり炒め エビカツ ふしめん汁	牛乳 豆腐 牛肉 みそ エビカツ かまぼこ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし しめじ にんにく ねぎ	精白米 強化米 油 ごま油 ふしめん 砂糖 ごま 片栗粉	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 25.1			
20	月 豆 牛乳	野菜と卵の炒め煮 ほうれん草のごまあえ さつまいものレモン煮 ぼんかん	牛乳 鶏肉 たまご	キャベツ えだまめ れんこん にんじん たまねぎ ほうれん草 レモン汁 ぼんかん	精白米 強化米 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 20.2			
21	火 麦 豆 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのピリ辛炒め ふろふき大根 ミニシュークリーム(チョコ&カスタード)	牛乳 鶏肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ しょうが だいこん	精白米 強化米 油 砂糖 シュークリーム	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28.8			
22	水 セ ル フ オ ム ラ イ ス (チキンライス)	オムライスシート ケチャップ テンゲンサイとエリンギのオイスターソース炒め れんこんとひき肉のきんぴら コンソメスープ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉	とうもろこし マッシュルーム テンゲンサイ まるいたまごやき パセリ えのき	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 ごま マロニー	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 30.8			
24	金 米 粉 入 小 型 き な こ 揚 げ パ ン	スパゲティナポリタン プロッキーのごまあえ ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 チーズ きなこ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが フロッキー ごぼう きゅうり とうもろこし	米粉入りきなこ揚げパン 油 砂糖 スパゲティ バター ごまドレッシング ごま	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 27.3			
27	月 鴨 門 わ か め 豆 牛乳	徳島県産スズキフライ ポイルキャベツ 小松菜のじゃこあえ いんげんソー 切り干し大根のナムル	牛乳 ベーコン ロースハム スズキフライ ちりめん 鴨門わかめごはんの煮	こまつな さやいんげん にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ ヤングコーン	精白米 強化米 油 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 25.0			
28	火 豆 牛乳	鶏肉とこんにやくの味噌煮 五目厚焼き ほうれん草とえのきのおひたし 沢煮椀	牛乳 五目厚焼き卵 鶏肉 豚肉	れんこん にんじん えだまめ ほうれん草 えのき だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ しょうが	精白米 強化米 油 こんにやく ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.3			