

# 2月給食だより



※都合により献立を変更する場合があります

香美町立村岡学校給食センター TEL: 99-5050

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<p><b>大豆のよさを見直そう!</b></p> <p>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。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ささえてくれる大切な食べ物です。</p>	<p><b>2月3日は節分です</b></p>	<p>1</p> <p>ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>牛肉のしぐれ煮</p> <p>野菜のしそポン和え</p> <p>ライスパスタスープ</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>玉ねぎコロッケ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>チキンのクリーム煮 </p>	<p>3</p> <p>梅しそごはん</p> <p>牛乳</p> <p><b>いわしのかぼ焼き</b></p> <p>海藻サラダ  <b>カミカミ</b></p> <p>ちゃんこ汁 </p> <p>節分豆 (幼稚園: カップ納豆)</p>
<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジチキン</p> <p>ゆばサラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>7</p> <p>皿うどん</p> <p>牛乳</p> <p>ポークしゅうまい (2・3)</p> <p>フルーツ白玉</p> <p> </p>	<p>8</p> <p>ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>焼きカレー</p> <p>五目煮豆</p> <p><b>どさんこ汁</b></p> <p>今年も『香住鶴』さまから『酒かす』をいただきましたありがとうございます </p>	<p>9</p> <p>麦ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>ビビンバ</p> <p>わかめスープ  </p> <p>みかた校リクエスト</p>	<p>10</p> <p>ごはん  <b>カミカミ</b></p> <p>牛乳 </p> <p>はたはたのマリネ</p> <p><b>茎わかめのきんぴら</b></p> <p>大根のみそ汁</p>
<p>13</p> <p>ごはん  <b>カミカミ</b></p> <p>牛乳</p> <p><b>ささみカツ</b></p> <p>バンサンスー</p> <p>厚揚げのカレー煮</p>	<p>14</p> <p>チキンライス (麦)</p> <p>牛乳</p> <p>オムライスシート</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>豆乳スープ </p> <p>ガトーショコラ </p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ユーリンチー</p> <p>焼きじゃがサラダ</p> <p>豚キムチスープ</p>	<p>16</p> <p>わかめごはん (麦)</p> <p>牛乳</p> <p>焼きぎょうざ (2・3)</p> <p>ピリ辛きゅうり</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>豆乳いちご大福</p>	<p>17</p> <p>ごはん  <b>カミカミ</b></p> <p>牛乳</p> <p>竹輪の揚げ (2・3)</p> <p>野菜のゆかり和え</p> <p>ABCスープ </p>
<p>20</p> <p>ナン</p> <p>牛乳  <b>カミカミ</b> </p> <p><b>イカフライ</b></p> <p>キャベツとわかめのサラダ</p> <p>ビーフカレー  </p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チキングラタン</p> <p>ごまかつお和え</p> <p>ニラ玉スープ  </p>	<p>22</p> <p>ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>すずきのチリソース</p> <p>大豆のしそサラダ</p> <p>ふのみそ汁</p> <p><b>魚(とど)の日</b> 香美町魚食普及事業</p>	<p>23</p> <p></p> <p><b>天皇誕生日</b></p>	<p>24</p> <p>ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>きのこオムレツ</p> <p>竹輪のみそサラダ</p> <p>春雨スープ</p> <p>カップ納豆 </p>
<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>デミグラスソース</p> <p>ハンバーグ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コーンポタージュ </p>	<p>28</p> <p>ごはん  <b>カミカミ</b></p> <p>牛乳</p> <p><b>チキンチキンごぼう</b></p> <p>白菜のごま和え</p> <p>豆腐のすまし汁</p>	<p><b>大豆に含まれる主な栄養成分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鉄……………貧血予防</li> <li>●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる</li> <li>●ビタミンB1……………疲労回復効果</li> <li>●食物繊維……………便秘予防</li> </ul>		
<p><b>機能性成分と期待される効果</b></p> <p> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防</li> <li>●オリゴ糖……………便秘予防</li> <li>●サポニン……………抗酸化作用</li> </ul>			<p>※ヒト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</p>	
<p><b>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!</b></p>				