



2月給食だより



2022. 2月 輪島中学校

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
 つくるもとになる「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。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※

※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。

3日は
節分豆

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!



「輪島ふぐの日給食」2月9日(水)

輪島ふぐの塩糍揚げを出します



健康委員会で、リクエスト献立のアンケートをとりました。人気の高かった献立を、2月、3月に出していきたいと思ひます。

☆2月3日(木)

キャロットパン、牛乳、ワタンスープ、ポテトの味噌マヨ焼き、ブロッコリーのごまあえ、節分豆

☆2月10日(木)

ナン、牛乳、キーマカレー、ミモザサラダ、ヨーグルト

☆2月18日(金)

ビビンバ、牛乳、キムチスープ、春雨のあえもの

☆2月24日(木)

ココア揚げパン、牛乳、五目うどん、ブロッコリーサラダ

～定番のカレーライスも人気でした♡3月に出します～

あなたの好きな給食は?



楽しみにしててね



予定献立表

令和 4年 2月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
2	1	火	ごはん,牛乳, おでん風煮, おひたし,くだもの	生乳,うずら卵, さつま揚げ, 鶏肉,とうふ	米, じゃがいも, 砂糖,ごま	大根,人参,しいたけ, こんにゃく,いんげん, 白菜,ほうれん草,果物	762	27.4	17.8	2.2
	2	水	そばろのせ丼,牛乳, のっぺい汁, 白玉ぜんざい	とりひき肉,卵, 生乳,油揚げ, 小豆	麦飯,砂糖,油, さといも, でん粉,餅	にんじん,いんげん, だいこん,ねぎ, なめこ,こんにゃく	887	32.1	21.5	2.4
	3	木	「リクエスト献立」 キャロットパン,牛乳,ワントンスープ, ポテトのみそマヨネーズ焼き, ブロッコリーのごまあえ,節分豆	生乳,ぶた肉, ソーセージ, チーズ, 節分豆	パン, じゃがいも, 油,砂糖, ごま	にんじん,きくらげ, チンゲン菜,ピーマン, たまねぎ, ブロッコリー	770	30.5	30.7	3.2
	4	金	ごはん,牛乳,味噌汁, ヤンニョムチキン, 切り干し大根のナムル	生乳,油揚げ, 鶏肉,ハム, わかめ	米,じゃがいも, 米粉,でん粉, 油,砂糖,ごま	なめこ,小松菜,生姜, りんご,にんにく,人参, 切干大根,キャベツ,胡瓜	872	30.4	28.5	2.9
	7	月	麦ごはん,牛乳,豚汁, ウインナーのフリッター, 五目豆,チーズ	生乳,豚肉,とうふ, ソーセージ,大豆, 昆布,チーズ	麦飯, さつまいも, 薄力粉,油,砂糖	にんじん,ねぎ, だいこん,ごぼう, こんにゃく	958	33.8	32.6	2.9
	8	火	ごはん,牛乳,親子煮, 小松菜のあえもの, くだもの	生乳,鶏肉, 竹輪,卵, ハム	米, じゃがいも, ふ,砂糖,ごま	にんじん,たまねぎ, きょうな,小松菜, キャベツ,しらぬひ	743	27.2	17.1	2.0
	9	水	「輪島ふぐの日献立」 ごはん,牛乳,すまし汁, 輪島ふぐの塩糍揚げ, 水菜の酢の物	生乳,なると, とうふ,ふぐ, ハム,わかめ	米,米粉, でん粉,油, 砂糖,ごま	しめじ,にんじん, きょうな, はくさい	754	33.8	19.9	2.8
	10	木	「リクエスト献立」 ナン,牛乳, キーマカレー, ミモザサラダ,ヨーグルト	生乳,牛挽肉,豚挽肉, ナン,牛乳, チーズ,大豆,卵, ハム,ヨーグルト	ナン,油, じゃがいも, 砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ, 人参,りんご,ピーマン, キャベツ,赤ピーマン, ブロッコリー,胡瓜	786	33.0	30.2	3.8
	14	月	ごはん,牛乳,とりすき, きゅうりと切干大根の酢の物, とちおとめ苺のゼリー	生乳,鶏肉, とうふ, わかめ	米, 砂糖, いちごゼリー	人参,はくさい,玉ねぎ, ねぎ,きゅうり, しらたき,切干大根	780	27.3	20.2	2.6
	15	火	ごはん,牛乳,粕汁, チキンのチーズ焼き, 野菜のごまあえ	生乳,ぶた肉, 油揚げ, とうふ	米, ごま,砂糖	小松菜,なめこ,大根, 人参,ごぼう,ねぎ, ブロッコリー,寒天	818	37.5	26.1	2.5
	16	水	ごはん,牛乳,韓国風肉じゃが, ちくわの石垣揚げ, おひたし	生乳, 豚肉, 竹輪,卵	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,人参, いんげん,つきこん, ねぎ,白菜,ほうれん草	824	28.5	19.2	2.6
	17	木	チーズクッペ,牛乳, たまごスープ, ソース焼きそば	生乳,卵, とうふ, ぶた肉	チーズクッペ, 中華めん, 油	人参,えのき茸,なめこ, ほうれん草,きくらげ, キャベツ,もやし, ピーマン	770	36.7	26.6	3.4
	18	金	「リクエスト献立」 ピビンバ,牛乳, キムチのスープ, 春雨のあえもの	牛挽肉,豚挽肉, 生乳,豚肉, とうふ	麦飯, 砂糖,油, ごま,はるさめ	生姜,にんにく,もやし, 葱,ほうれん草,人参, えのき茸,にら,キムチ, きくらげ,胡瓜	811	31.5	24.7	3.4
	21	月	麦いりごはん,牛乳, マーボー豆腐,中華風あえ, マラーカオ	生乳,とうふ, ぶたひき肉, ハム	麦飯,油,砂糖, でん粉,ごま, マラーカオ	玉ねぎ,ねぎ,人参, にんにく,生姜,胡瓜 しいたけ,キャベツ	894	31.4	28.9	2.3
	22	火	ごはん,牛乳, トック(韓国風雑煮), プルコギ,くだもの	生乳,卵, ぶた肉, わかめ	米, もち,ごま, 油,砂糖	人参,ねぎ,にんにく, 玉ねぎ,たけのこ, にら,しらぬひ	796	30.9	19.5	2.1
	24	木	「リクエスト献立」 ココア揚げパン,牛乳,五目うどん, ブロッコリーサラダ	生乳,ぶた肉, なると, 油揚げ	パン, 油,砂糖, うどん	人参,小松菜,ねぎ, ブロッコリー, 胡瓜,キャベツ	770	29.4	28.1	3.7
	25	金	ごはん,牛乳,醤油ちゃんこ鍋, 輪島産はたはた唐揚げ, すき昆布の煮物	生乳,ぶた肉,つみれ, さつま揚げ,とうふ, はたはた,油揚げ	米, 油, 砂糖	白菜,人参, えのきたけ,ねぎ, しらたき,たけのこ	830	35.3	25.4	3.6
	28	月	ごはん,牛乳, 八宝菜, 野菜しゅうまい, パスタサラダ	生乳,いか,あさり, ぶた肉,うずら卵, しゅうまい	米,油, でん粉, マカロニ	玉ねぎ,人参,白菜, 小松菜,たけのこ, きくらげ,生姜,胡瓜 にんにく,キャベツ	873	31.7	26.7	2.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。