



# 学校給食献立予定表

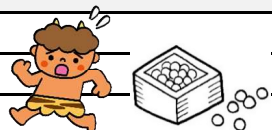


秋田市立下浜中学校

学校給食目標

《 冬の食生活を考えよう 》

日	曜	主食	献立名	*牛乳は毎日つきます
1	水	ごはん	煮込みハンバーグ 野菜ソテー 豆腐のスープ	
2	木	パン	スパゲティミートソース 新・フルーツヨーグルトサラダ チョコ大豆クリーム	
3	金	ごはん	マスの塩焼 切干大根の含め煮 さつま汁 節分豆	
6	月	麦ごはん	ポークカレー ちくわと野菜の炒め物 アセロラゼリー	
7	火	ごはん	アドボ 彩りソテー みそ汁 のりふりかけ	
8	水	麦ごはん	かつおフライ 煮浸し すまし汁	
9	木	米粉パン	秋田市産ポテトコロッケ コールスローサラダ トマトスープ ブルーベリーゼリー キャラメルクリーム	
10	金	ごはん	さんまの梅煮 五目きんぴら 新・豆乳入りたまごスープ	
13	月	ごはん	豚肉とじゃがいもの塩こうじ煮 八杯豆腐 のり佃煮 ごまプリン	
14	火	麦ごはん	さばのみそ煮 山菜の含め煮 みそ汁	
15	水	ごはん	ホイコーロー コーンスープ 大豆ふりかけ フルーツ杏仁プリン	
16	木	米粉パン	麦のクリームシチュー ツナサラダ ポークウインナー りんごジャム	
17	金	麦ごはん	白身魚天ぷら ミニしょうゆ いそ煮 みそ汁	
20	月	麦ごはん	みそカツ丼 (せんキャベツ・ごまみそだれ) けんちん汁 セノビーゼリー	
21	火	ごはん	新・いわしの甘露煮 卵と野菜の炒め物 みそ汁 プリン	
22	水	麦ごはん	ドライカレー 野菜スープ チーズ	
23	木	* 天皇誕生日 *		
24	金	わかめごはん	おでん もやしとコーンの炒め物	
27	月	麦ごはん	しらたきのみそ炒め わかめスープ ミルクココアババロア	
28	火	麦ごはん	さんまおかか煮 大根のべっこう煮 みそ汁 こんぶふりかけ	



2月3日は節分です！



## 大豆のよさを見直そう！

●節分とは立春の前日に、冬から春への季節の変わり目に行う行事のことをいいます。節分の豆まきに使用される大豆は、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」とも呼ばれています。

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。日本人は昔から豆を食べ、大豆をさまざまな食品に加工して、食事に取り入れてきました。大豆製品は「日本型食生活」を支えてきた食べ物の一つです。

●日本型食生活とは、ごはんのみそ汁に肉や魚などのおかず、旬の野菜を使ったおかずをバランスよく組み合わせた食事です。

健康な食生活を支えてくれる大豆を食べて、体の中から鬼(病氣)を追い出そう！！



今年度は「減塩を意識した献立」を紹介します。



### 減塩献立 豆乳入りたまごスープ

☆豆乳を入れることで、みその量が少なくてもうまみアップ！減塩にもつながります☆

◇材料(4人分)◇

- ・たまご・・・2個
- ・鶏がらスープ・適量
- ・玉ねぎ・・・80g
- ・みそ・・・32g
- ・えのきたけ・・・40g
- ・豆乳・・・80ml
- ・ほうれん草・・・60g

◇作り方◇

- ①玉ねぎは薄切り、えのきたけは石づきを取って1/3の長さに切る。
- ②ほうれん草はゆでて、冷水で冷まし3cmの長さに切っておく。
- ③たまごは溶いておく。
- ④鍋に水を入れ、玉ねぎ、えのきたけを煮る。
- ⑤鶏がらスープの素、みそで味付けをし、溶き卵を加える。
- ⑥最後にほうれん草を加えてから豆乳を入れ、よく混ぜる。

☆おすすめポイント☆

豆乳は最後に入れ、沸騰させないようにします。

