令和5年
2月

きゅうしょくよていこんだてひょう

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1	水	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのとさに はくさいのみそしる	こめ　むぎ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　さつまあげ かつおぶし　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　こんにゃく れんこん　だいこん　さやいんげん はくさい　こまつな　まいたけ	683 20.4	33.0 2.6
2	木	ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー ビーフンスープ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら でんぷん　ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ	キャベツ　ピーマン　にんじん もやし　ねぎ　たまねぎ チンゲンサイ　えのき	687 21.0	30.2 2.6
3	金	だいずとひじきのまぜごはん　ぎゅうにゅう とりにくのみりんやき さつまじる	こめ　むぎ さとう　あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だいず　ひじき　とりにく なまあげ　あぶらあげ	にんじん　しめじ こねぎ	682 21.1	36.9 2.8
6	月	ふゆやさいカレー　ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ　むぎ ごまあぶら　あぶら カレールゥ　はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　れんこん だいこん　ほうれんそう こねぎ　はくさい　ケチャップ	658 18.6	28.2 3.0
7	火	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげとさといものそぼろに むらくもじる	こめ　むぎ あぶら　さといも さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん だいこん　さやいんげん	718 24.2	29.7 1.9
8	水	【かながわさんぴんがっこうきゅうしょくデー】 ごはん　ぎゅうにゅう かじきのケチャップあまずいため　あおなスープ	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　あぶら でんぷん　ごまあぶら	ぎゅうにゅう かじき　おから なまあげ	にんじん　たけのこ　ケチャップ ピーマン　たまねぎ　しめじ こまつな　えのき　もやし	743 25.4	31.3 2.3
9	木	ぶどうパン　ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースやき グリーンサラダ　ミネストローネ　ラフランスゼリー	パン マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	ケチャップ　ブロッコリー　にんじん きゅうり　キャベツ　たまねぎ　トマトピューレ マッシュルーム　ほうれんそう　やさいジュース	673 17.1	35.2 3.2
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう やまゆりポークのとんかつ（ソース） いそべあえ　きりぼしだいこんのみそしる	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　やきのり こおりどうふ	キャベツ　にんじん　こまつな もやし　きりぼしだいこん しめじ　ねぎ	720 20.6	37.1 2.4
13	月	みそラーメン　ぎゅうにゅう あおのりフライドポテト ナムル	めん　さとう あぶら　じゃがいも ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	もやし　キャベツ コーン　だいこん こまつな　にんじん	745 25.9	32.7 3.7
14	火	チキンライス　ぎゅうにゅう コーンサラダ（マヨネーズ） ジャーマンスープ　ガトーショコラ	こめ　バター あぶら　じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ　マッシュルーム　パセリ グリンピース　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン　ほうれんそう	741 25.2	29.0 2.7
15	水	さんさいおこわ　ぎゅうにゅう さかなのいそべあげ　さといものにつけ やきふのすましじる	こめ　もちごめ こむぎこ　あぶら さといも	ぎゅうにゅう メルルーサ　あおのり おから　やきふ	にんじん　わらび　ぜんまい きくらげ　さやえんどう　しめじ こまつな	715 24.9	27.7 2.4
16	木	【きゅうしょくのひ　こうとうぶ3－4リクエスト】 あげパン　むぎちゃ　やきにくふういため コーンスープ　りんごのタルト	パン　さとう　あぶら コーンスターチ バター　じゃがいも	きなこ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ　だいずもやし　にんじん りんごソース　コーン ほうれんそう	672 24.5	27.9 3.3
17	金	なのはなとぶたにくのわふうスパゲッティ はなやさいのごまあえ　ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル ごま　さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　しめじ　コーン キャベツ　にんじん　なのはな ブロッコリー　カリフラワー	670 24.6	36.1 2.5
20	月	ロールパン　ぎゅうにゅう とうにゅうシチュウ やさいソテー	パン じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ	ぎゅうにゅう とうにゅう　とりにく	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ブロッコリー キャベツ　アスパラガス	680 23.1	33.8 2.7
21	火	ごはん　ぎゅうにゅう すきやきふうに だいこんのすましじる	こめ　むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　えのき しらたき　はくさい　しゅんぎく だいこん　しいたけ　ほうれんそう　もやし	689 32.2	23.7 2.4
22	水	マーボーどうふどん　ぎゅうにゅう ワカメスープ	こめ　むぎ さとう　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく ワカメ	にんじん　たけのこ　ねぎ グリンピース　たまねぎ えのき　にら	669 22.4	28.4 2.8
24	金	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのしおやき　やさいいため さといものみそしる　はくとうゼリー	こめ　むぎ あぶら　さといも	ぎゅうにゅう トラウト とうふ	キャベツ　にんじん もやし　にら　まいたけ こねぎ	733 21.4	31.6 2.5
27	月	ジャージャーめん　ぎゅうにゅう なめこのちゅうかスープ	めん　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	にんじん　えのき　もやし たけのこ　にら　たまねぎ　なめこ ねぎ　ほうれんそう	679 21.5	36.0 3.0
28	火	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ　キャベツのみそしる	こめ　むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん　にんじん さやいんげん　キャベツ こまつな	657 18.3	35.7 2.4

今月の平均栄養価　エネルギー　695kcal　たんぱく質　31.8g　脂質　22.7g　食塩量　2.6g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

「かながわ産品デー」

2月8日（水）は、県内産の食材を使用した「かながわ産品デー」です。今回のかながわ産品は、米、カジキ、にんじんなどの野菜です。

また、2月6日から～10日をかながわ産品利用強化週間として、地場産物の積極的な利用を予定しています。

（天候などにより納入できない場合があります。）

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

大豆　小豆　ささげ　いんげん豆　えんどう　そら豆　べにばないんげん　ひよこ豆　レンズ豆

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

枝豆（大豆）　グリンピース（えんどう）　そら豆

若いさやを食べる

さやいんげん（いんげん豆）　さやえんどう（えんどう）

発芽した芽を食べる

もやし（大豆・緑豆など）　豆苗（えんどう）

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日は節分です！

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。