

「大豆」パワーいろいろ♪

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。

大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる細胞間の情報伝達に關与する
- *食物せんい：腸内環境を整える

<p>4 ごはん 牛乳 白菜のお味噌汁 鱈の味噌で「ネー」焼き お米のムース ひじきと「アロコ」のごま和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鱈の味噌で「ネー」焼き さわら マヨネーズ みそ コーン えのき ●ひじきと「アロコ」のごま和え ひじき アロコ ブロッコリー すりごま 三温糖 濃口醤油 ●白菜のお味噌汁 はくさい にんじん しめじ えのき 油揚げ おつゆ麩 昆布だし 出汁パック みそ ●お米のムース お米のムース 	<p>5 味付けパン 牛乳 ハムカツ ポークビーンズスープ キャベツとチーズのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ハムカツ ハム 薄力粉 パン粉 米油 ウスターソース ●キャベツとチーズのサラダ キャベツ にんじん コーン サイコロチーズ 生薬別「ミド」レタッパ ●ポークビーンズスープ 豚肉 水煮大豆 ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ ウスターソース コンソメ 三温糖 	<p>6 牛丼 牛乳 大根サラダ プチゼリー（りんご）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●牛丼 米 醤油 牛肉 玉ねぎ 白ねぎ つぎこんやく えのき パウミー 三温糖 濃口醤油 淡口醤油 酒 紅生姜 ●大根サラダ 切り干し大根 きゅうり コーン ツナ こくみ風ドレッシング 淡口醤油 ●プチゼリー プチゼリー（りんご） 	<p>7 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 いんげんの中華和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ●麻婆豆腐 木綿豆腐 豚ミンチ たまねぎ にんじん 干し椎茸 白ねぎ にら しょうが 赤味噌 中華風だし 濃口醤油 酒 三温糖 オリーブオイル 豆板醤 ごま油 片栗粉 ●揚げ餃子 ぎょうざ 米油 ●いんげんの中華和え いんげん にんじん もやし 米酢 淡口醤油 三温糖 ごま油
<p>エネルギー 小687kcal 中高795kcal たんぱく質 小27.1g 中高29.8g</p>	<p>エネルギー 小747kcal 中高858kcal たんぱく質 小31.3g 中高35.3g</p>	<p>エネルギー 小614kcal 中高766kcal たんぱく質 小21.7g 中高26.6g</p>	<p>エネルギー 小645kcal 中高840kcal たんぱく質 小23.6g 中高29.9g</p>

11 建国記念の日

**入学説明会
入学選考**

12 黒糖パン 牛乳
チキンカツ ほうれん草のサラダ
野菜スープ

- チキンカツ
鶏ひき肉
こしょう
しお
粒入り「ネー」
マヨネーズ
パン粉
- ほうれん草のサラダ
ほうれん草
にんじん
しめじ
青じそドレッシング
- 野菜スープ
ペーコン
キャベツ
にんじん
もやし
さつま芋
淡口醤油
コンソメ
しお
こしょう

<p>エネルギー 小743kcal 中高840kcal たんぱく質 小30.7g 中高33.7g</p>	<p>エネルギー 小614kcal 中高766kcal たんぱく質 小21.7g 中高26.6g</p>	<p>エネルギー 小645kcal 中高840kcal たんぱく質 小23.6g 中高29.9g</p>	<p>エネルギー 小663kcal 中高787kcal たんぱく質 小29.7g 中高33.8g</p>
--	--	--	--

<p>18 ごはん 牛乳 鱈の味噌煮 切り干し大根の煮物 豚汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鱈の味噌煮 さば みそ 濃口醤油 三温糖 みりん 酒 しょうが 水 片栗粉 ●切り干し大根の煮物 切り干し大根 じゃがいも にんじん 油揚げ さつま揚げ 三温糖 淡口醤油 みりん パウミー ごま油 ●豚汁 豚肉 さいとも にんじん だいこん 油揚げ もやし ごぼう ねぎ だしパック 昆布だし みそ 	<p>19 食パン いちごジャム 牛乳 じゃが芋とほうれん草の和え いんげんのサラダ ミルクスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●じゃが芋とほうれん草の和え たまご チーズ 豚ミンチ じゃが芋 ほうれん草 たまねぎ しお こしょう ケチャップ ●いんげんのサラダ いんげん にんじん ツナ コーン おろし醤油ドレッシング ●ミルクスープ ペーコン だいこん たまねぎ にんじん はくさい 牛乳 スキムミルク コンソメ しお こしょう 	<p>20 カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス 米 醤油 じゃがいも たまねぎ ソテーオニオン にんじん グリーンピース カレー粉 ケチャップ ウスターソース 濃口醤油 コンソメ 牛肉 ●海藻サラダ フロッコリー にんじん カットわかめ たまねぎ 青じそドレッシング ●ヨーグルト ヨーグルト 	<p>21 ごはん 牛乳 筑前煮 だし巻き玉子 野菜のお浸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ●筑前煮 鶏肉 厚揚げ だいこん ごぼう れんこん ちくわ ねぎ 干し椎茸 三温糖 みりん 酒 パウミー 濃口醤油 グリーンピース ●だし巻き玉子 だし巻き玉子 ●野菜のお浸し はくさい にんじん しめじ 花かつお 濃口醤油
<p>エネルギー 小612kcal 中高746kcal たんぱく質 小25.7g 中高29.5g</p>	<p>エネルギー 小609kcal 中高872kcal たんぱく質 小26.6g 中高36.7g</p>	<p>エネルギー 小671kcal 中高833kcal たんぱく質 小21.8g 中高26.0g</p>	<p>エネルギー 小647kcal 中高796kcal たんぱく質 小27.0g 中高32.4g</p>

25 ごはん 牛乳 鮭の西京焼き
五目きんぴら

- 鮭の西京焼き
鮭
みそ
酒
みりん
三温糖
- 五目きんぴら
ごぼう
にんじん
さつま揚げ
つきこんやく
えだまめ
米油
三温糖
濃口醤油
みりん
酒
ごま

「はし」の言葉の由来とは

はしをきんと使えて、いますか。「はし」という言葉は、「採ひ」から生まれたという説や、「箸」の方を使うからという説、つった形が鳥の「くちばし」に似ているからという説もありません。またもともと「櫛」や「柱」と同じ言葉で、あるもののあるものをつなぐものに「はし」という言葉がつけられていたという説もあります。食べ物と私たちの体の構造を比べると「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことにもなります。まさに「はし」の「はしわたし」ですね。

26 味付けパン 牛乳
マカロニグラタン
フロッコリーとツナの彩りサラダ
ミネストローネスープ

- マカロニグラタン
マカロニ
鶏肉
しお
こしょう
たまねぎ
しめじ
にんじん
牛乳
米粉
コンソメ
しお
バター
チーズ
粉パセリ
- フロッコリーとツナの彩りサラダ
フロッコリー
赤パプリカ
黄パプリカ
ツナ
ごまドレッシング
- ミネストローネスープ
ペーコン
じゃがいも
セロリ
たまねぎ
にんじん
マッシュルーム缶
トマト缶
ケチャップ
コンソメ
三温糖
しお

<p>エネルギー 小638kcal 中高765kcal たんぱく質 小28.0g 中高31.7g</p>	<p>エネルギー 小701kcal 中高822kcal たんぱく質 小26.2g 中高30.7g</p>	<p>エネルギー 小663kcal 中高817kcal たんぱく質 小26.7g 中高33.1g</p>	<p>エネルギー 小667kcal 中高794kcal たんぱく質 小27.5g 中高32.6g</p>
--	--	--	--

※献立、食材等は都合により変更する場合があります。