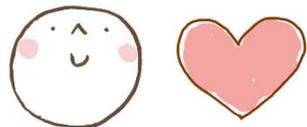


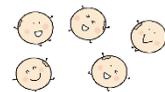
2月の献立



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん 牛乳 こ 小いわしのごま風味 ほうれん草の梅かつお和え だいこん 大根と麩のみそ汁 (小中)節分豆	ごはん 牛乳 あつあつ 厚揚げのそぼろ煮 かまぼこの酢の物 ぼんかん	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ はくさい しろ 白菜と白ねぎの クリームスープ	ごはん 牛乳 にく キムチ肉じゃが もやしのナムル むかいほらちゅう 向原中リクエスト給食♪	わかめごはん 牛乳 よなべ 寄せ鍋 ごぼうサラダ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
おやこ 親子どんぶり 牛乳 いそか あ 磯香和え (中)ココアプリン	 けんこくきねん ひ 【建国記念の日】	ごはん 牛乳 あ 揚げぎょうざ チャプチェ はくさい 白菜のスープ	ごはん 牛乳 さわら こや 鱈のパン粉焼き きこんぶ だいず いに 切り昆布と大豆の炒り煮 どさんこ汁	ごはん 牛乳 とりにく なべ 鶏肉と野菜のトマト煮 アーモンドサラダ (小)ココアプリン
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 牛乳 こうやどうぶ たまご 高野豆腐の卵とじ チンゲンサイと ひじきの和え物 こぎかなつくだに 小魚佃煮	ごはん 牛乳 とうふ (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き きぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物 ビーフン汁	ごはん 牛乳 にしよくあ ちくわの二色揚げ あお青じそ和え ごじる 呉汁 【食育の日】	ハヤシライス 牛乳 (小中)ミルメーク チーズのサラダ ネーブル みどりちゅう 美土里中 リクエスト給食♪	ごはん 牛乳 さば しおや (小)鯖の塩焼き (保幼中)豆腐 ハンバーグ かいそう 海藻サラダ レタスのスープ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
 ふりかえきゅうじつ 【振替休日】	ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 ばんさんすう	ピラフ 牛乳 (小)グラタン (保幼中)ポロニアソーセージ だいこん 大根サラダ ひよこ豆のカレースープ	ごはん 牛乳 にもの がんと野菜の煮物 こまつな あもの 小松菜とコーンの和え物	ごはん 牛乳 あまずづ ホキの甘酢漬け か ゴーゴーいた 噛みってる!GoGO炒め かいばしら どうふ じる 貝柱と豆腐のすまし汁

2月 給食だよ!

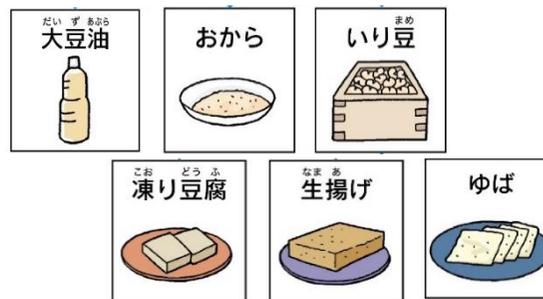
安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)2月



大豆のはなし

今年、2月2日が節分です。節分の豆まきには、炒った大豆がよく使われますね。

大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われています。「大豆」としても食べますが、姿をかえた加工品としても食べられています。



【2月の郷土料理】

呉汁は、全国各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸し、柔らかくしてすりつぶ

呉汁

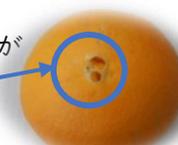


したものを「呉」といいます。その「呉」を使ったみそ汁ということで、「呉汁」と呼ばれています。昔は、肉や魚を毎日食べることができなかったため、大豆はたんぱく質をとることができるとも貴重な食べ物でした。そのため、呉汁は、寒い冬によく作られる大豆料理だったそうです。

【旬の食材】

ネーブル

ネーブルとは「へそ」という意味で、果実の先が「へそ」のように盛り上がっています。広島県は、ネーブルの生産量が日本一で、瀬戸内海沿いの地域でたくさん育てられています。今回、給食で提供するネーブルも広島県産です。皮が薄く、甘い味が特徴のネーブル。旬の味覚を味わってみてくださいね。



※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。



☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー	626kcal	たんぱく質	26.2g
脂質	19.1g	カルシウム	352mg
食物繊維	5.1g	食塩相当量	2.2g



2月20日に提供するミルメークは、牛乳に入れることでコーヒータンパク質を作ることができます。牛乳が苦手な人でも「味変」として飲みやすくなるかなと思い取り入れてみました。牛乳を止めている人には、豆乳を提供するので、豆乳に入れて飲んでみてくださいね。