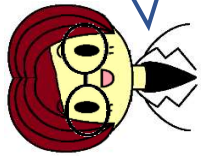


今月の目標

和食のよさを知ろう



もうすぐ節分ですね。節分と言えば豆ですが、学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物せんいも多く、生活習慣病にもよいと言われています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかががでしょうか。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、豊作があると考えられている豆の力で、鬼に売立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べて食べる風習もあります。

豆のおはなし

2025年の節分は2月2日です。

いろいろな豆大集合

大豆
加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

えんどう
青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

あずき
赤い色に麩よけの力があることとされ、祝いの行事食に用いられます。

いんげん豆
金時豆、たら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

ひよこ豆
ひよこ豆のような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆
ひよこ豆とも呼ばれ、光差レンズはこの豆が由来といわれています。

もっと食べよう

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

水沢中学校



3月で9年間食バ続けた学校給食とお別れする水沢中学校の3年生に、アンケートをとり、多かったものを2月の献立に取り入れました。右の献立表の★印の料理がリンクエスタの多かったものです。給食の思い出や給食センターへのメッセージをいただいたので少し紹介します。

★卒業したら給食はもう食べられなくなりますが、給食のメニューを思い出して自分でも作れるように頑張ります！

★いつも手間をかけておいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

水沢中学校 2月の献立表

都合により献立を変更することがあります。

曜日	3	4	5	6	7
日	ココア豆 マーマネーサラダ マーボーライス (ごはん)	春雨サラダ 豚キムチコロケ ごはん ★サンラタン	スターマカロニサラダ ピーンズカレー (コンヒカリごはん)	カレー風味漬け ごはん じゃがべえみそ汁	たかあんのおかかあえ ごはん もやしのみそ汁
献立	911 キロカロリー 36.4 グラム	769 キロカロリー 27.8 グラム	892 キロカロリー 28.3 グラム	846 キロカロリー 31.6 グラム	849 キロカロリー 28.8 グラム
エネルギー	10	11	12	13	14
日	五目納豆あえ ソナそばろ丼 (ごはん)	建国記念日 ごはん ポタージュ	ごはん ポタージュ	ごはん ポタージュ	★海藻サラダ コーンクリームソース (キャロットピラフ)
献立	782 キロカロリー 34.4 グラム	783 キロカロリー 27.9 グラム	783 キロカロリー 27.9 グラム	785 キロカロリー 25.5 グラム	780 キロカロリー 24.2 グラム
エネルギー	17	18	19	20	21
日	はくさいのフレンチサラダ ミートソース (ソフトめん)	チャプチェ 蒸しぎょうざ ごはん クリームスープ	水菜の漬物 ごはん みそ汁	水菜サラダ ごはん セルフツナカレーピラフ (ごはん)	★チョコクレープ ごはん 白菜たっぷり中華ライス (ごはん)
献立	851 キロカロリー 34.7 グラム	751 キロカロリー 27.8 グラム	793 キロカロリー 28.6 グラム	789 キロカロリー 29.3 グラム	779 キロカロリー 23.9 グラム
エネルギー	24	25	26	27	28
日	★振替休日	★ふかつか ごはん ★みそ汁	ほっころ甘酒ポトフ ごはん ごったく風口コモコプレート (ごはん・ハンバーグ・サラダ)	★きりざい ごはん 高野豆腐のたまご	★ポテトサラダ ごはん おろし大根と生揚げのオリーブソース
献立	772 キロカロリー 22.2 グラム	816 キロカロリー 29.6 グラム	865 キロカロリー 34.1 グラム	861 キロカロリー 28.8 グラム	861 キロカロリー 28.8 グラム
エネルギー					

使用食材一覧表 (6つの基礎食品群)

令和7年2月 水沢中学校

日	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		6群		総量 加納 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油類・種実類	肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油類・種実類	
3月	ごはん													32.9 g
	麻婆豆腐ライスの具	豆腐、豚肉			ねぎ、にんにく、しょうが									44.7 mg
4火	ひじきのゴマネーズサラダ		ひじき		きゅうり、キャベツ、こんにゃく									6.1 mg
	ココア豆	炒り大豆												1.8 g
5水	ごはん													21.2 g
	豚キムチコロツケ	豚肉			はくさい、キムチ、玉ねぎ									31.7 mg
6木	春サラダ	ハム			キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく									3.9 mg
	サンラータン	豚肉、豆腐、たまご			たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが									2.8 g
7金	ごはん													28.7 g
	がんもどきのそぼろ煮	豚肉、大豆、ひよこまめ、いんげん、たまご			玉ねぎ、コーン、たまご、にんにく、しょうが、りんご									32.8 mg
8土	カレー風味漬け	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン									3.9 mg
	じゃがべえみそ汁	ベーコン、豆腐、みそ			とうがん、玉ねぎ、こんにゃく									2.7 g
9日	ごはん													30.6 g
	にしんのアーモンドからめ	にしん												32.9 mg
10月	たぐあんのおかかあえ				しょうが									4.7 mg
	もやしのみそ汁	油揚げ、みそ、みそ			キャベツ、きゅうり									2.8 g
11火	ごはん													30.7 g
	ツナそぼろ丼の具	鶏肉、ツナ、たまご			しょうが									25.2 g
12水	五目納豆あえ	かまぼこ、納豆、かつお節			キャベツ									32.9 mg
	切干しの沢煮風汁	豚肉			切干し、だいこん、しいたけ、ごぼう									4.1 mg
13木	ごはん													2.8 g
	和風ポトフ	生揚げ												22.8 g
14金	キャロットピラフ	ヨーグルト、チーズ			とうがん、こんにゃく									41.9 mg
	海藻サラダ	ハム			キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、こんにゃく									4.3 mg
15土	ごはん													2.4 g
	ソフトめん	豚肉												23.2 g
16日	ごはん													51.9 mg
	ミートソース	豚肉			玉ねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース									5.5 mg
17月	ごはん													2.1 g
	ほうろくのフレンチサラダ	ハム			はくさい、きゅうり、コーン									23.8 g
18火	ごはん													37.8 mg
	蒸しぎょうざ	豚肉												1.5 mg
19水	ごはん													3.3 g
	煮込み大豆	大豆												20.5 g
20木	ごはん													32.5 mg
	煮込み大豆	大豆												2.3 mg
21金	ごはん													3.3 g
	水菜サラダ	ツナ												20.5 g
22土	ごはん													32.5 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.3 mg
23日	ごはん													3.3 g
	水菜サラダ	ツナ												20.5 g
24月	ごはん													32.5 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.3 mg
25火	ごはん													3.3 g
	水菜サラダ	ツナ												20.5 g
26水	ごはん													32.5 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.3 mg
27木	ごはん													3.3 g
	水菜サラダ	ツナ												20.5 g
28金	ごはん													32.5 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.3 mg

※ 200mlの牛乳が毎日つきまます。牛乳は2群に分類されます。

日	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		6群		総量 加納 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油類・種実類	肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油類・種実類	
18火	ごはん													18.8 g
	蒸しぎょうざ	豚肉			ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にんにく									33.1 mg
19水	ごはん													3.5 mg
	煮込み大豆	大豆												2.8 g
20木	ごはん													27.6 g
	水菜サラダ	ツナ												35.1 mg
21金	ごはん													3.6 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.6 g
22土	ごはん													27.9 g
	水菜サラダ	ツナ												4.1 mg
23日	ごはん													2.8 g
	水菜サラダ	ツナ												18.1 g
24月	ごはん													2.9 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.9 mg
25火	ごはん													3.7 mg
	水菜サラダ	ツナ												3.2 g
26水	ごはん													24.5 g
	水菜サラダ	ツナ												4.68 mg
27木	ごはん													7.5 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.9 g
28金	ごはん													22.1 g
	水菜サラダ	ツナ												4.09 mg
29土	ごはん													5.2 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.8 g
30日	ごはん													30.1 g
	水菜サラダ	ツナ												4.09 mg
31月	ごはん													5.1 mg
	水菜サラダ	ツナ												2.7 g

食育4コマまんが「大豆レンジジャー」



※ 200mlの牛乳が毎日つきまます。牛乳は2群に分類されます。