

こんげつ だいず えいよう し 今月のテーマ...大豆の栄養を知ろう

- ・大豆の栄養を知る。
- ・大豆から作られる食品を知る

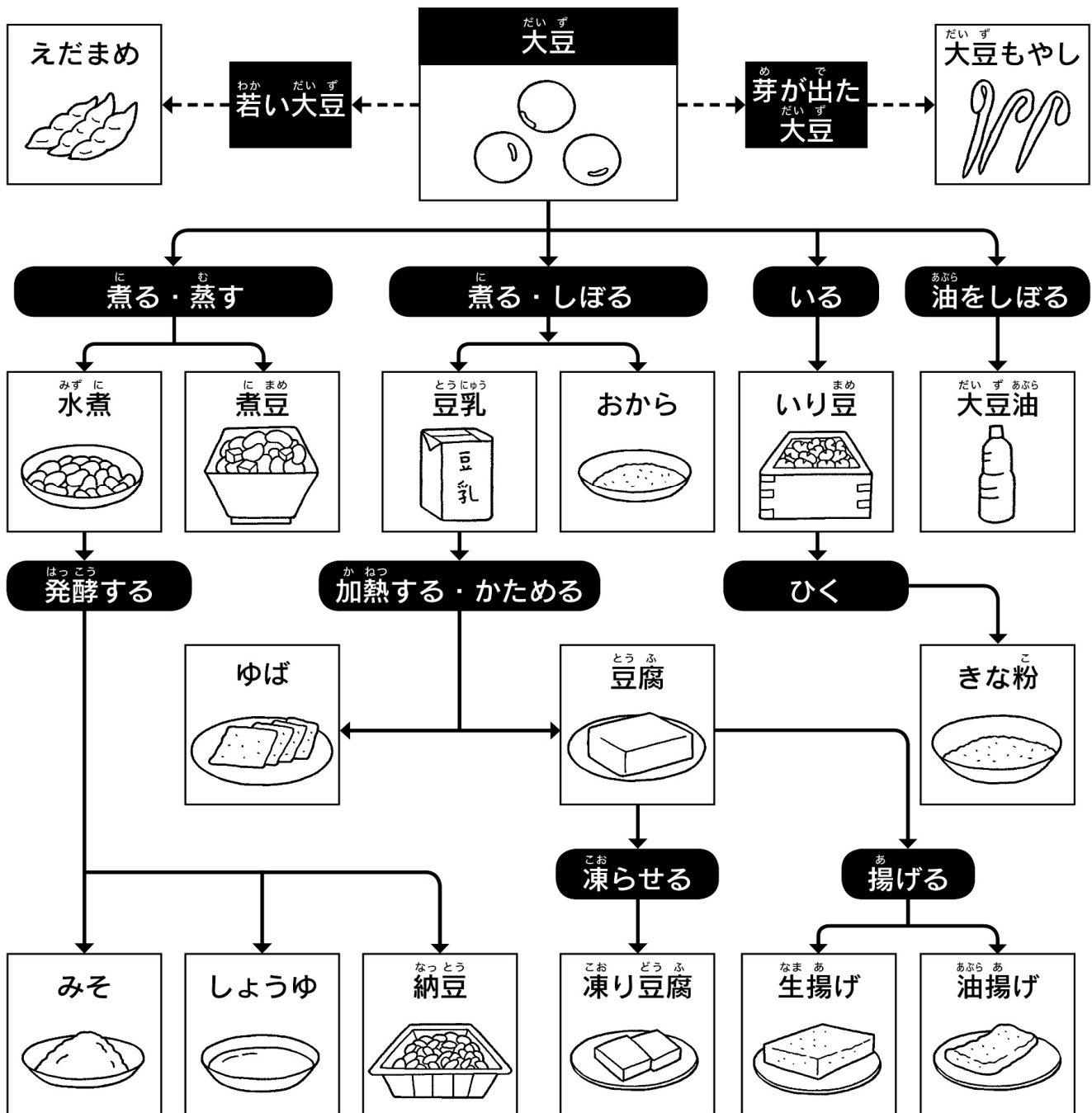
曜日	月	火	水	木	金
こんだて 献立と 配膳の図 あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	☆今月の予定 3日...節分こんだて 18日...食育の日こんだて 朝ごはん	1日 チョコクリーム ひよこ豆のサラダ コッペパン マカロニのクリーム煮 牛乳、ひよこまめ、ハム、とりにく、パン、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、パセリ 687kcal / 25.4g	2日 磯香和え 豚肉の生姜焼き丼の具 ごはん あさきのみぞ汁 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、のり、あさり、ごはん、あぶら、さとう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ながねぎ、えのきたけ 582kcal / 28.9g	3日 ☆節分の日☆ 添え野菜 いわしハンバーグケチャップソース 横割り丸パン ビーンズ ボタージュ 牛乳、いわし、ひよこまめ、だいず、パン、さとう、バター、なまクリーム、きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ 623kcal / 28.6g	4日 もやしのカレーソテー いかのかりん揚げ ごはん ほうれん草と打ち豆のみぞ汁 牛乳、いか、ウインナー、うもめ、あぶらあげ、ごはん、でんぶん、あぶら、じゃがいも、もやし、きゃべつ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、えのきたけ、たまねぎ 647kcal / 27.8g
	7日 なめ茸和え さばのソース煮 ごはん もやしのみぞ汁 牛乳、さば、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、ごはん、さとう 606kcal / 26.3g	8日 大豆とさつまいもの揚げ煮 おおむぎめ 五目汁 牛乳、とりにく、なると、あぶらあげ、おおむぎめん、でんぶん、さつまいも、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、こまつな 661kcal / 25.3g	9日 ぼんかん みそけんちん汁 カミカミ丼の具 ごはん 牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ごはん、あぶら、さとう、こまつな、にんじん、さやいんげん、たけのこ、だいこん、しいたけ、ながねぎ、ぼんかん 632kcal / 23.3g	10日 チーズ フリコンカンサンドの具 背割り コッペパン 糀トフ 牛乳、ぶたにく、だいず、とりにく、パン、バター、じゃがいも、さとう、にんじん、たまねぎ、トマト、だいこん、フロッキー、カリフラワー、パセリ 681kcal / 31.3g	11日 建国記念の日
	14日 五目きんぴら 鶏肉の照り煮 ごはん 白菜のみぞ汁 牛乳、とりにく、さつまいも、あぶらあげ、ごはん、さとう、こんにやく、こまつな、れんこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、はくさい、ながねぎ 591kcal / 26.8g	15日 マカロニサラダ コッペパン 大豆さん シチュー 牛乳、ツナ、ベーコン、しりいんげんまめ、パン、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、きゃべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、さやいんげん、たまねぎ 653kcal / 24.1g	16日 でこぼん 納豆の五菜和え ごはん すき焼き風煮 牛乳、なっとう、ぶたにく、とうふ、ごはん、こまつな、さとう、こんにやく、きゃべつ、にんじん、のぎわな、はくさい、えのきたけ、でこぼん 568kcal / 23.5g	17日 ごぼうサラダ チーズパン 肉団子のスープ 牛乳、チーズ、ツナ、とりにく、パン、こまつな、はるさめ、マヨネーズ、ごぼう、にんじん、きゃべつ、はくさい、ながねぎ 574kcal / 22.2g	18日 ☆食育の日☆ のり酢和え たらしレモン和え ごはん 大根のみぞ汁 牛乳、たら、ツナ、のり、あぶらあげ、ごはん、あぶら、さとう、こまつな、レモン、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ながねぎ 595kcal / 26.2g
	21日 きざみ漬け いかの煮付け ごはん 肉じゃが 牛乳、いか、ぶたにく、ごはん、さとう、こんにやく、こまつな、きゃべつ、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん 592kcal / 27.5g	22日 もやしのナムル 肉しゅうまい ちゅうかめ 担々糖 スープ 牛乳、ぶたにく、だいず、とうにゅう、ちゅうかめん、あぶら、ねぎ、こまつな、あぶら、にんじん、もやし、きゃべつ、きくらげ、チンゲンサイ、きゃべつ、きりぼしだいこん 679kcal / 29.0g	23日 天皇誕生日 	24日 チーズサラダ コロッケ コッペパン 白菜 シチュー 牛乳、チーズ、とりにく、とうにゅう、パン、あぶら、じゃがいも、はくさい、フロッキー、とうもろこし、にんじん、さやいんげん、はくさい、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、しめじ 659kcal / 23.2g	25日 ひじきと大豆の磯煮 厚焼きたまご ごはん たら汁 牛乳、たまご、ひじき、さつまいも、パン、あぶら、じゃがいも、ごはん、こんにやく、さとう、さといも、にんじん、さやいんげん、はくさい、ごぼう、ながねぎ 603kcal / 25.2g
28日 春雨の中華サラダ でこぼん マーボー丼の具 ごはん 牛乳、とうふ、ぶたにく、ハム、ごはん、さとう、はるさめ、こまつな、にんじん、たら、ながねぎ、もやし、ただのこ、しいたけ、きゃべつ、でこぼん 612kcal / 23.6g	旬(しゅん)のお魚をいただきます! 今月の旬の魚はたらです。新潟の冬の海でとれるのは「たら」です。たらを漢字で書くと「魚」へんに「雪」と書きます。身が雪のように白いことから名づけられました。うま味成分の「イノシン酸」や「グルタミン酸」が豊富なため、あっさりした味ですが美味しいですよ。お楽しみに♪ 		2月3日は節分です! 今月は節分にちなんで、大豆や大豆の加工食品、大豆以外の豆などをたくさん使った献立を実施します。食べながら大豆やその他の豆の加工品を探してみたり、豆の栄養について学びましょう。 		



*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

すがた だいず 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

