



給食だより

2022年

★こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ★おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ★👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ★14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
 ★豊浜小学校
 ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1火	レーズンパン	手作り肉団子のスープ じゃがいものコンソメ煮 スイートスプリング	パン でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにく たまご ウインナー とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ パセリ	しょうがはくさい ほししいたけ えのきたけ たまねぎ エリンギ スイートスプリング	402 583 717
2水	セルフ恵方巻き	いわしの香り揚げ すまし汁 節分豆(小・中)	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら	まぐろ たまご いわし とうふ だいず	やきのり ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ	440 637 786
3木	麦ごはん	鮭の薬味ソースかけ 食べて菜のおかかあえ 具だくさんのみそ汁 県産味付けのり	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ たべてな にんじん	にんにく しょうが キャベツ だいこん はくさい しめじ	403 584 718
4金	全粒粉パン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 ごぼうとれんこんのサラダ ミニトマト(小・中)	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	たまねぎ しめじ ごぼう れんこん コーン	449 650 800
7月	麦ごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き 五色あえ さつま汁 りんご	こめ むぎ さつまいも	ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき	こまつな にんじん ねぎ	ゆず もやし コーン ごぼう たまねぎ しめじ りんご	426 617 759
8火	ミルクパン	トマトのペンネ ブロッコリーとコーンのサラダ パレンタインデザート	パン マカロニ さとう チョコソース	ごま あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	440 638 785
9水	ビビンバ	れんこんチップスと 大豆のから揚げ レタスのスープ	こめ むぎ さとう じょうしんこ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう う	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし れんこん レタス えのきたけ	443 628 772
10木	ひじきごはん	さばの塩焼き 野菜のポン酢しょうゆあえ ふしめん汁	こめ こんにやく さとう ふしめん		とりにく あぶらあげ さば かつおぶし	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう もやし ほししいたけ キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	423 613 754
14月	麦ごはん	さわらのごまみそ焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	こめ むぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん リーフレタス ねぎ	しょうが キャベツ だいこん しめじ ごぼう	418 606 745
15火	あんサンド	いかのさらさ揚げ ブロッコリーとりんごのサラダ 卵入りコーンスープ	パン さとう でんぶん	あぶら ごま	あずき いか ハム たまご	ぎゅうにゅう う	ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが キャベツ りんご コーン たまねぎ えのきたけ	474 687 845
16水	麦ごはん	肉じゃが 釜揚げいりこの磯辺揚げ リーフレタスのあえ物	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	ぶたにく いりこ	ぎゅうにゅう う	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	514 745 916

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
17木	鮭わかめごはん	煮込みおでん サニーレタスのあえ物 いちご	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま あぶら	さけ でんぶん うずらたまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう う	サニーレタス にんじん	えだまめ だいこん しょうが キャベツ いちご	419 607 747
18金	バターロールパン	しっぽううどん ちくわの磯辺揚げ 百花のみそあえ	パン うどん さといも こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう う あおりのこ	にんじん ねぎ ひやっか	だいこん ごぼう ほししいたけ はくさい	382 553 680
21月	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ 納豆みそ ほうれん草のツナあえ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	こうや豆腐 とりにく たまご なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう う	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ ほししいたけ もやし コーン レモン りんご	461 668 822
22火	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き ロメインレタスのあえ物 ミネストローネ	こめ パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にんじん トマト	キャベツ セロリ たまねぎ エリンギ	419 607 747
24木	ドライカレーライス	元氣サラダ チーズボール	こめ むぎ さとう ホットケーキミックス	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う こんぶ チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	471 682 839
25金	スパゲティ ミートソースかけ	海藻サラダ フライドポテト ヨーグルト	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ ヨーグルト	ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	417 605 744
28月	麦ごはん	マーボー豆腐 野菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う ひじき ちりめん じゃこ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし コーン	431 625 769

2月のレシピ「ドライカレー」24日(木)の献立

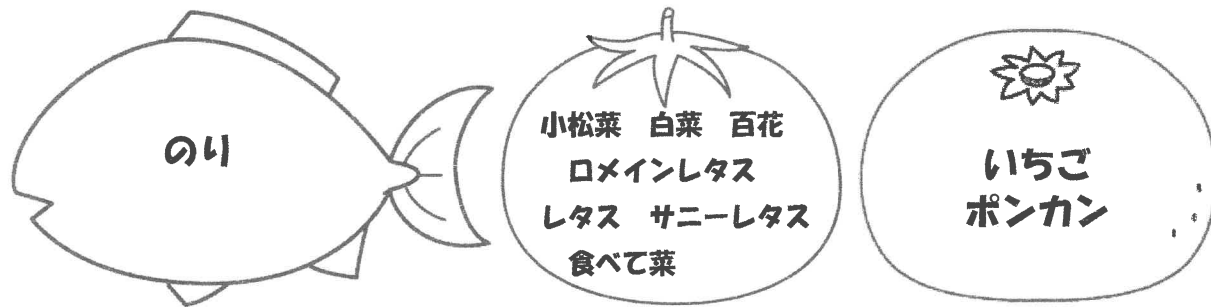
豊浜の給食といえば、ドライカレーといった声も聞こえるくらい昔から大人気のメニューです。先日、小学6年生と中学校3年生に行った給食アンケートでも、卒業までに食べたい給食ランキング1位になりました！今回は、作り方とポイントについてご紹介します。ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください。

- 【材料：4～5人分】
- | | | | |
|-------|--------|---------|----------|
| 米 | 3合 | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| カレー粉 | 小さじ1/3 | カレー粉 | 小さじ1・1/2 |
| 合いびき肉 | 250g | 塩 | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ | 大1個 | ウスターソース | 大さじ1/2 |
| にんじん | 1/2個 | 砂糖 | 少々 |
| ピーマン | 3個 | チキンコンソメ | 小さじ1/2 |
| にんにく | 1/2かけ | トマトピューレ | 大さじ2 |
| しょうが | 小さじ1 | ケチャップ | 小さじ2 |
| | | 水 | ひたひた |
- 【作り方】
- ① 米にカレー粉を入れて炊く。
 - ② 材料は全てみじん切りにする。
 - ③ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加えてよく炒める。
 - ④ 玉ねぎを加えて、よく炒める。
 - ⑤ にんじん、ピーマンを加えて炒め、調味料、水を加えて弱火でじっくり煮込む。
- 給食では、2時間以上煮込んでいます。

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

寒い日が続いています。こんな季節だからこそ、温かいものを食べて体の中からポカポカしたいですね。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、3学期はあっという間に過ぎていきます。1年間のまとめとなる3学期を有意義に過ごしましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防のための手洗い、アルコール消毒、マスクの着用も引き続き心がけましょう。

旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



1 旬の食べ物

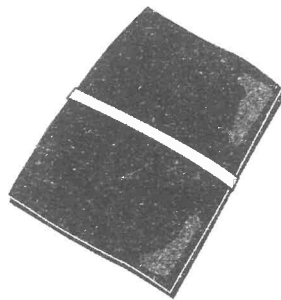
香川県産のり

のりは海の中で養殖されています。のりの養殖は、秋に糸状の胞子を網につけることから始まります。のりの芽が2cmになるまでは約20日間かかり、そのあと海面に網を張って、10~15日間隔で20~30cmに伸びたのりを収穫します。

のりは適度な甘みと独特な香りを持ち、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。おにぎりや手巻きずしなどに使う他味付けのりや、佃煮に加工されます。

おいしいのりの見分け方は、光に透かし、黒く光る方が良いといわれています。現在ののりの養殖は、香川県の東讃地域でよく行われています。

今年も（一社）香川県水産振興協会より『味付けのり』と『焼きのり』が提供されます。初摘みののりの味を味わいましょう。



2 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維 ……便秘予防
- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 ……便秘予防
- サポニン ……抗酸化作用*
- レシチン ……動脈硬化予防*

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

うま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

麺類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない