



2月の献立



京丹後市立竹野小学校

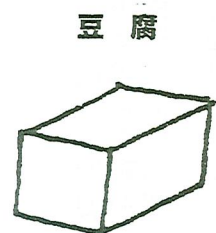
月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん・牛乳 いかの華風和え おでん いよかん	いいごきめし キャベツと卵のおひたし・豚汁 牛乳	ごはん・牛乳 いわしのかぼ焼き かつおあえ すまし汁・節分豆	小型パン・牛乳 ミートスパゲティー フレンチサラダ	チーズパン・牛乳 ポークビーンズ シーフードサラダ
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 白菜のおひたし	ごはん・牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草とシメジ のごま和え おみそ汁	ごはん・牛乳 ドライカレー フロッキーサラダ	建国記念日	黒糖パン・牛乳 八宝菜 中華サラダ プリン
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん・牛乳 かきあげ キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	ごはん・牛乳 高野豆腐の卵とし 五目きんぴら ゆず大根	ビビンバ・牛乳 味噌ワンタンスープ りんご	コッペパン・牛乳 豆腐の中華風煮 春雨サラダ	味付けパン・牛乳 フライドチキン 水菜とりんごのサ ラダ パンプキンスープ
21日(日)	23日	24日	25日	26日
(PTA総会) ごはん・牛乳 すき焼き煮 ツナと大根のサラダ	ごはん・牛乳 白身魚の甘酢あん かけ ゆかりあえ 白菜のみそ汁	野沢菜チャーハン はんぺんの甘酢和 え・中華風かき玉ス ープ 牛乳	きなこ揚げパン イカのかいん揚げ もやしのナムル コンソメスープ 牛乳	お楽しみメニュー

パワー
たっぷり!

大豆の仲間たち

2月の学校給食の1人1食あたり平均栄養所要量

エネルギー 643kcal、タンパク質 25.0g



大豆の汁(豆乳)を固めたもの



豆腐を凍らせて乾燥させたもの



豆腐の水を切っているな具をまぜて練り上げ、油で揚げたもの



大豆から豆乳を絞った後の「しぼりかす」(でも栄養満点だよ!)



豆乳を加熱したときにできる薄い膜



蒸した大豆を納豆菌で発酵させたもの



豆腐の水を切って油で揚げたもの



豆腐を薄く切り、水を切って油で揚げたもの

8つの豆製品

見た目も味も全ぜんちがうけれど、みんな大豆からつくられて
いるんだよ!

豆を食べると...

- ① 脂肪のとりすぎを防ぐ。
 - ② 不足しがちなミネラル、ビタミンを補う。
 - ③ 食物繊維の不足を補う。など...
- いろいろな効果が
あるんだよ。

