



# 2月までいじんだてひょう

平成23年1月31日

網野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>お正月 福納め!</b> 昔から大豆は災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるといわれ、節分には「鬼は外、福は内川」といって豆をまきます。みなさんの家でちまいますか?</p> <p>1 白ご飯 豚肉と大根の旨煮 金時豆の甘露 しじやこ入い脚麻漬汁 牛牛乳 エネルギー 724 kcal</p>	<p>2 白ご飯 おすこせい卵 冬野菜のクリーム煮 ハハハハ漬汁 牛牛乳 エネルギー 761 kcal</p>	<p>3 白ご飯 鯛のみりん干し焼き ごぼうのサラダ さつまいの味噌汁 福豆 牛牛乳 エネルギー 837 kcal</p>	<p>4 しいりごきご飯 五色和え 豆腐のすまし汁 ポーンカン 牛牛乳 エネルギー 670 kcal</p>	
<p>7 白ご飯 焼き鯖のおろしかけ 小松菜としじいのお浸し かきたま汁 牛牛乳 エネルギー 721 kcal</p>	<p>8 白ご飯 ササミのしもソーズ和え 卵の花炒り 豆腐の味噌汁 牛牛乳 エネルギー 772 kcal</p>	<p>9 ドライカレー 煮ご飯、ドライカレー 福神漬汁 大根サラダ りんご 牛牛乳 エネルギー 822 kcal</p>	<p>10 白ご飯 イカの煮付け 白菜のごま和え けんちん汁 牛牛乳 エネルギー 742 kcal</p>	
<p>14 白ご飯 米トフ ミニモザサラダ チヨコソリン 牛牛乳 エネルギー 750 kcal</p>	<p>15 豆ソウ フィロンカン 焼きそば ヨーグルトサラダ 牛牛乳 エネルギー 698 kcal</p>	<p>16 中華風炊き込みご飯 味噌のピザ風 ゆかり和え まよやしの味噌汁 牛牛乳 エネルギー 712 kcal</p>	<p>17 白ご飯 味噌肉じゃが 大豆入りきんぴら 白菜の昆布和え 牛牛乳 エネルギー 735 kcal</p>	
<p>21 白ご飯 えのきパークの照り焼き風 たくあんサラダ しじやか芋の味噌汁 牛牛乳 エネルギー 738 kcal</p>	<p>22 豆神楽ご飯 キキヤバツペハム酢の物 豚汁 イヨカン 牛牛乳 エネルギー 761 kcal</p>	<p>23 白ご飯 豚肉の和風フリネ きつねうどん 若布とえのきの煮浸し 牛牛乳 エネルギー 777 kcal</p>	<p>24 白ご飯 肉豆腐 大根とツナの和風和え 大学芋 牛牛乳 エネルギー 808 kcal</p>	
<p>28 白ご飯 鶏肉のおぎょーえかけ ツナのお浸し かきたまスープ 牛牛乳 エネルギー 793 kcal</p>	<p>29 豆餅がたくさん 食べられます。すき焼きより少し薄めの味付けにします。</p>	<p>25 大豆ライス シューードサラダ 鶏肉団子のスープ イヨカン 牛牛乳 エネルギー 679 kcal</p>		

## 冬野菜を食べよう

大豆は「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。また、冬野菜と上手に組み合わせることで、これらの栄養素がまんぱんなくとれます。煮豆などの豆料理や、豆腐・みそ・納豆などの「大豆製品」を食事に上手に取り入れ、たくさん食べて体の中から鬼を退治しましょう。

## 献立紹介



**肉豆腐**

### 【材 料】

- とうふ 400g
- 豚肉 150g
- しょうが 少々
- たまねぎ 150g
- 白菜 150g
- 青ねぎ 2本
- サラダ油 大さじ2
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 酒 1カップ
- 出し汁 適量
- 煮干し

### 【作り方】

- 鶏肉は2〜3cm 幅に切っておく、豆腐は大きめのサイコロに切る。
- しょうがはみじん切り、玉ねぎは大きめの色紙切り、白菜はざく切りにして茎と葉に分けておく、青ねぎは2〜3cmに切っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを入れて炒める。
- 香りが出たら、豚肉を入れて、たまねぎ、白菜の茎を入れて炒め、だしを入れて煮る。柔らかくなったら調味し、豆腐を入れ加熱し、もう一度味を見て、白菜の葉、青ねぎを入れて仕上げます。

