

〔令和元年度〕 **2月の予定献立表**



日	曜	献立名
3	月	ご飯、鰯の生姜煮、鶏肉と大豆の甘辛煮、味噌汁
4	火	ご飯、春巻・しゅうまい、れんこんのきんぴら、チゲ風味噌汁
5	水	ご飯、鶏肉の唐揚げ、卵と野菜の炒め物、味噌汁
6	木	ミートスパゲティー、ベーコンとキャベツのサラダ
7	金	わかめご飯、関東煮、甘夏みかん缶
10	月	ご飯、中華風豆乳鍋仕立て、大学芋
12	水	ご飯、デミハンバーグ、コロコロサラダ、フルーツミックス
13	木	ご飯、鯖の銀紙焼き、かぶとひき肉の煮物、すまし汁
14	金	ビーフカレー、ごぼうサラダ、ハートチョコレート
17	月	ご飯、タンドリーチキン、ブロッコリーのサラダ、白菜とウインナーのスープ
18	火	ご飯、魚の野菜あんかけ、豆腐サラダ、味噌汁
19	水	ご飯、豚肉のくわ焼き、キャベツと油揚げの和え物、味噌汁
20	木	ビビンバ、たけのことわかめスープ
21	金	けんちんうどん、大根とがんもの味噌煮、いちご
25	火	ご飯、回鍋肉、切り干し大根の和え物、にら玉スープ
26	水	豚丼、具だくさん汁
27	木	鶏ごぼうご飯、イカフライ、大根サラダ、味噌汁
28	金	ハヤシライス、ポトフスープ



* 牛乳は毎日つきます。
* 予定が変わる場合もあります。

いろいろな豆

節分といえば、豆まき。豆の種類はたくさんあります。給食によく出てくる大豆やひよこ豆は乾燥豆を戻して使いますが、熟す前に収穫して野菜として食べる豆もあります。

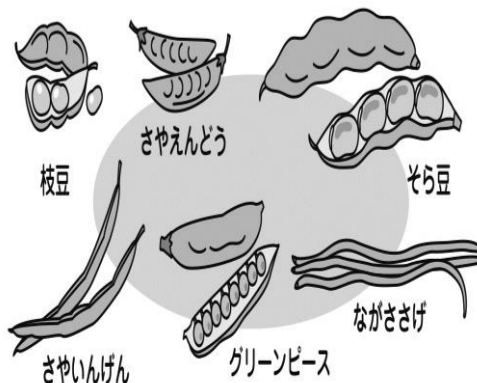
大豆

ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。
豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。

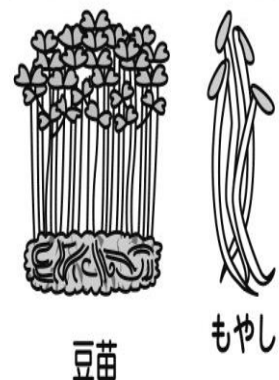
ひよこ豆

くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロケなどにします。インドでたくさん作られています。

野菜として食べる豆



豆から作る野菜



もっと豆のことを知って
食べてほしいなあ～