

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

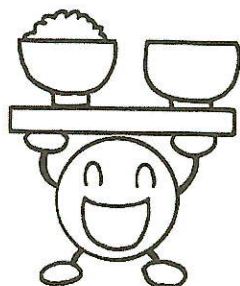
Friday

February



2月 盛り付け表

大豆は日本型食生活を支える縁の下の力持ち

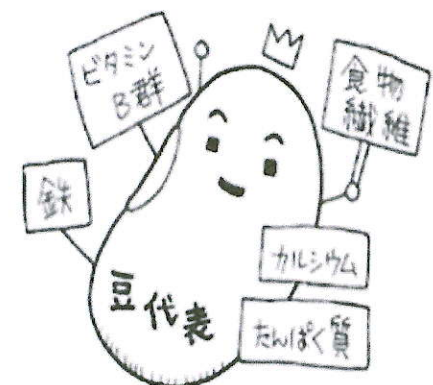


大豆には、必須アミノ酸のリジンが多く含まれます。リジンの少ない穀類と一緒に摂るとバランスがよくなります。

節分

もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日だけを「節分」といっています。節分に煎り豆を年齢の数や、年齢にひとつ足した数を食べると、一年を元気に過ごすことができると言われます。

<p>5 フロッキーサラダ 和風ドレッシング 鶏のから揚げ② ご飯 春雨スープ</p>	<p>6 ヨーグurt トレッシング 豆まめサラダ チョコクレープ ミートtoast 白花豆スープ</p>	<p>7 キムチチャーハン 春巻き 豆腐の五目スープ</p>	<p>8 干瓢の炒め煮 和風ハンバーグ ご飯 豚汁</p>	<p>9 マーラーカオ 青梗菜丼 わかめスープ</p>
<p>12 建国記念の日 振替休日 ご飯</p>	<p>13 燃やせないゴミ ツイストパン 肉団子のトマト煮 クラムチャウダー</p>	<p>14 いちごクレープ 燃やせないゴミ 青のいポテトビーンズ ソース焼きそば 華風コーンスープ</p>	<p>15 鶏肉とじゃが芋の旨煮 しゃくし菜ご飯 高野豆腐の味噌汁</p>	<p>16 お米のアラマンジェ ブルーベリーソースがけ 燃やせないゴミ ヨーグurt トレッシング 豆乳バター チキンカレーライス ツナサラダ</p>
<p>19 ココロマンボ 揚げシューマイ② ご飯 味噌キムチスープ</p>	<p>20 燃やせないゴミ 黒パン ポークビーンズ 白菜のクリームスープ</p>	<p>21 肉じゃが 鯖の塩焼き ご飯 すいとん汁</p>	<p>22 ヨーンピラフ メンチカツ ミネストラスープ</p>	<p>23 天皇誕生日 ご飯</p>
<p>26 切り干し大根のスタミナ丼 じゃが芋のチゲスープ</p>	<p>27 玉ねぎドレッシング チキンサラダ きなこ揚げパン クリームシチュー</p>	<p>28 テコポン 燃やせないゴミ ウィンナーロール きつねうどん</p>	<p>29 ぶどうゼリー 酢豚 ご飯 塩こうじのスタミナスープ</p>	<p>◎今月の給食で使用する大豆製品 味噌 醤油 豆腐 油揚げ 生揚げ 高野豆腐 きな粉 おから 豆乳 枝豆 大豆もやし</p>



栄養豊富な豆を食べて、まめに暮らしてね!

豆に暮らす...よく働き、元気に過ごすこと

大豆の種類



黒大豆



黄大豆



青大豆