

# 2月の献立



## 2月 給食だより

安芸高田市給食センター

2024年 2月



☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)

・エネルギー	620kcal	・たんぱく質	26.0g
・脂質	19.0g	・カルシウム	354mg
・食物繊維	5.2g	・食塩相当量	2.1g

			1日(木)	2日(金)
			ごはん 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き風 小松菜の和え物 豚汁 (小中)節分豆
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ (中)ココアプリン	ごはん 牛乳 (小)鯖の塩焼き (保幼中)おろしハンバーグ ピーナッツ和え 油揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 牛肉のごまみそ炒め 根菜のお汁 ネーブル 甲田中リクエスト給食♪	あか 赤じそごはん 牛乳 (小)ポロニアソーセージ (保幼中)グラタン コーンサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 みぞれ鍋 五色和え 手づくりふりかけ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
【振替休日】	ごはん 牛乳 鱈のみそだれかけ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	ごはん 牛乳 ポトフ お豆のサラダ (小)ココアプリン	ごはん 牛乳 八宝菜 チンゲン菜のナムル	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ ほうれん草のおかか和え 呉汁 【食育の日】
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
さけな 鮭菜めし 牛乳 焼きそば 大根ときゅうりの さっぱり和え	ごはん 牛乳 みそおでん 茎わかめの酢の物 (中)もちもちきな粉ドーナツ	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ (保幼中)いちご	クロワッサン 牛乳 ホキのオーロラソース ツナサラダ コーンスープ 八千代中 リクエスト給食♪ 【天皇誕生日】	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ごま酢和え	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 ばんさんすう	ごはん 牛乳 (小)おろしハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ごぼうのきんぴら 麩のすまし汁	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 野菜とちくわの和え物 (小)いちご	

※物資納入の都合等により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

### 大豆のパワーでじょうぶな体をつくろう!

2月3日は節分です。節分といえば豆まき。豆まきといえば大豆ですね。大豆は昔から私たちの食事に欠かせない食材のひとつです。黄色(普通の大豆)だけでなく、青(緑)色や黒色(←お正月に食べられる黒豆のこです。ね。)のものもあります。煮たり炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や油揚げ・豆乳・きな粉・みそ・しょうゆ・大豆油などに加工されて、私たちの食生活を豊かにしています。

給食の材料を見ても、たくさんの『すがたを  
変えた大豆』が使われているのがわかりますね。



給食の豆腐は、高宮町の豆腐屋さんから届きます。  
たくさんの豆腐を、1丁ずつ包丁で切っています。

節分にまく豆は、大豆を炒ったもので、魔(ま)を滅(め)するという語呂合わせで、鬼を追ひ払うと信じられていました。肉や魚と同じようにたんぱく質が豊富で、おもに体をつくるもとになる食品です。その他に、食物繊維やカルシウム・鉄・ビタミンB群なども含まれています。大豆パワーで「福」を呼び込みましょう

### チョコレートの甘くないお話



チョコレートの話題が出ることも多い2月。給食ではココアプリンも登場します。チョコレートやココアは、カカオという木の実の種(カカオ豆)を発酵させ、乾燥したものをから作られます。甘いチョコレートはとっても魅力的ですが、カカオの産地では、「甘くない問題」もたくさんあるのを知っていますか? カカオの産地では、農地を広げるために森林が壊されたり、カカオ農園で働く子どもたちが学校に行くことができなったり、「もっと安く!」とカカオ豆の値段を下げられたりすることが、昔から問題になっています。そして、こうした問題を解決するために、「サステナブル(持続可能)

なチョコレート」づくりに取り組む企業や団体が増えてきています。私たちも、そうして作られたチョコレートを選んで買うことで、その取り組みを進めていくことができます。

