

# 給食だより

がつごう  
2月号



今年の節分は2月3日です。節分には、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まき  
をすることで、病気や災いを追い払い、福を呼びこむとされています。

## 大豆の栄養



大豆には良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい含まれています。このこと  
から「畑の肉」とも言われています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなど  
の無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや細胞の膜  
のもとを作り不要なものを体の外へ出すのを助けるレシチンなどが含まれています。

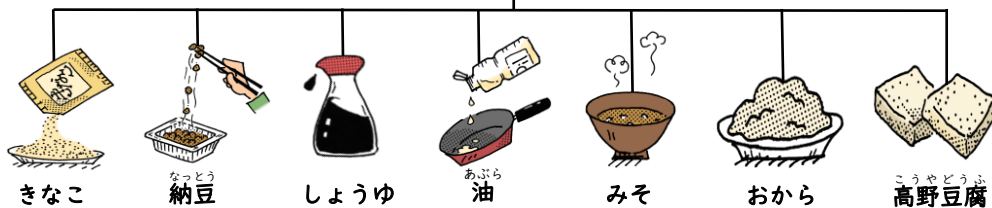
### 大豆に含まれているもの



### 大豆にすがたを変える大豆



大豆から様々な加工品を作ることが  
できます。いくつか知っているかな？



ゆうしゅうしょう  
優秀賞

第9回 門真市学校給食選手権 優秀賞献立

「心も体も hot! にしょうが豚汁!」

6日



第三中学校の生徒が考案しました。豚肉、人参、大根などの入ったおなじみの豚汁に、さ  
つまいもを入れることで、ボリューム感と甘味を引き出したり、しょうがを入れることで、風味  
を出すアレンジをしたそうです。寒い季節にぴったりの献立になっています。お楽しみに!

2月の献立より

3日

### 節分献立「いわしのカレーフライ」

#### 「大豆の黒砂糖がけ」

節分の日には、病気や悪い出来事を追い  
払う行事が行われ、「豆まき」をしたり、年の  
数だけ豆を食べたりします。また、鬼が苦手  
な「いわし」の頭をヒイラギの枝にさして  
玄関に飾る風習もあります。

#### 【大豆の黒砂糖がけ】

材料(4人分)

黒砂糖 大1小2  
水 小2弱  
いり大豆 30g  
きな粉 小1  
白ごま 小2/3

#### 【作り方】

- ① 黒砂糖と水を煮立て、  
黒砂糖が溶け、グツグツ  
したらすぐにいり大豆を  
入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に白ごまときな粉を加  
えてかき混ぜる。
- ③ 水分がなくなり、パラパ  
ラになったら火をとめる。

### 地場産献立

2月の給食には門真市で作られた  
「れんこん、小松菜、しろな」がです。

6日(中学校) れんこん  
27日(小学校)



「れんこんの天ぷら」

もっちりとした食感で甘味が強いのが特徴です。



【13日 小松菜】

「冬野菜たっぷり混ぜご飯」

さくねんど がつこうきゅうしよくせんしゅけんにゆうしよくんで  
昨年度の学校給食選手権入賞献立

です。

【20日 しろな】

「豚肉としろなの煮物」

地場産献立の中でも特に人気献立  
です。



### 熊本県の郷土料理「太平燕」

24日



熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、え  
び、いか、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープです。

#### 【作り方】

【材料】(4人分)

カットいか	40g	豚肉	50g
むきえび	40g	塩	適量
春雨(10cmカット)	40g	こしょう	適量
干しいたけ(千切り)	4g	塩	1.2g
人参(イチョウ切り)	40g	こしょう	0.2g
キャベツ(色紙切り)	140g	薄口醤油	大1と1/2
もやし	60g	油	適量
かまぼこ(色紙切り)	20g	湯	500c
ねぎ(小口切り)	20g	豚骨スープ	大1/2
		ごま油	小1/3

- ① いかとえびは塩ゆでし、春雨はお湯で戻して  
食べやすく切っておく。しいたけは水に戻して  
おく。
- ② 豚肉を塩こしょうで下味をつけてから油を  
ひいて炒める。人参・キャベツの順に炒め、  
湯・しいたけ(戻し汁も)を入れてひと煮  
立ちさせ、アクを取る。
- ③ もやしを加え、豚骨スープとAの調味料を  
入れる。かまぼこ・春雨・いか・えびを加え、  
最後にねぎ・ごま油を加える。