

給食予定献立表 平成28年2月

福崎町給食共同調理センター

| | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 8日(月) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | ちらしずし けんちんじる いわしのうめに ごまあえ (小中) まめつぶころころ ぎゅうにゅう | ごはん みそしる こうやどうふの たまごとし かぼちやのコロッケ ぎゅうにゅう | もちむぎごはん マーボーだいこん えびしゅうまい ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう | ブルーベリーパン スープスパゲティ ハンバーグ アーモンドサラダ ぎゅうにゅう | ごはん すましじる すきやきふうに いかのてんぷら ぎゅうにゅう | なめし ほうれんそうと たまごのスープ チキンソテー やさいのカレーあえ バレンタインデザート ぎゅうにゅう |
| こんだてさいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん ちらしずしのもと <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> かまぼこ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> いわしのうめに <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> しろごま 小中 <input type="radio"/> まめつぶころころ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> えのき <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> みそ かつおだしけずり <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる <input type="triangle-up"/> かぼちやのコロッケ <input type="checkbox"/> だいたあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しろねぎ <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ぶたミンチ しょうが にんにく <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ りょうりしゅ かたくりこ <input type="radio"/> えびしゅうまい <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="triangle-up"/> ドライブルーベリー <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> ファルファッレ (スパゲティ) <input type="checkbox"/> クリームポタージュ <input type="radio"/> とうにゅう コンソメ <input type="radio"/> チキンハンバーグ ケチャップ とんかつソース みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> きやべつ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン <input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="triangle-up"/> えのき <input type="radio"/> かまぼこ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いわつねぎ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおだしじる <input type="radio"/> いかのてんぷら <input type="checkbox"/> だいたあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> なめしのもと <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン <input type="radio"/> たまご コンソメ しおこしょう <input type="radio"/> とりにく しおこしょう 小中くろこしょう <input type="triangle-up"/> きやべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり カレーこ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> バレンタインデザート (チョコプリン) (卵不使用) |

| | 9日(火) | 10日(水) | 12日(金) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | やきにくどんぶり (ごはん やきにく) わかめスープ だいたもやしのナムル ヨーグルト ぎゅうにゅう | もちむぎごはん かんとくに やきししゃも こまつなごまあえ ぎゅうにゅう | ごはん みそしる さけのフライ ひじきのもの ぎゅうにゅう | ごはん にくじゃが だしまきたまご はくさいのおかかあえ ぎゅうにゅう | ごはん スープぎょうざ しろみさかなの チリソースあえ こまつなごまあえ ぎゅうにゅう | そぼろどんぶり (もちむぎごはん そぼろいため) いしかりじる さんしよくあえ (小中) ポンカン ぎゅうにゅう |
| こんだてさいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> とうふ/わかめ チキンピジョン しょうゆ りょうりしゅ しおこしょう <input type="radio"/> ぎゅうにく しょうが/にんにく ケチャップ/みそ りんご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ/みりん りょうりしゅ <input type="triangle-up"/> だいたもやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ/みりん りんごす/ごまあぶら <input type="radio"/> ヨーグルト | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> がんもどき <input type="radio"/> とりにく かつおだしけずり しょうが さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ <input type="radio"/> ししゃも <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="checkbox"/> しろごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> とうふ かつおだしけずり <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> さけフライ <input type="checkbox"/> だいたあぶら <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> だいた <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> とりにく さとう しょうゆ みりん かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> あつあげ <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> ぎゅうにく かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ <input type="radio"/> だしまきたまご <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> スープぎょうざ チキンピジョン しょうゆ しおこしょう りょうりしゅ <input type="radio"/> ほき <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> だいたあぶら しょうが さとう こめす ケチャップ りょうりしゅ <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん しろごま かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> とうふ かつおだしけずり みそ/しょうゆ <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> とりミンチ しょうが さとう しょうゆ/みりん りょうりしゅ/かつおだしじる <input type="triangle-up"/> きやべつ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> なのはな <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ/みりん <input type="triangle-up"/> ポンカン(小中) |

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)


たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

| | 18日(木) | 19日(金) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | せわりパン コーンスープ チリコンカン ポテトサラダ ぎゅうにゅう | ごはん カレー えびフライ ドレッシングあえ (小中) のむヨーグルト | ごはん もちむぎそうめんじる さわらのおろしあんかけ きんぴらごぼう ぎゅうにゅう | ごはん ハヤシチュー オムレツ ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう | もちむぎごはん おやこどん チーズのすりみまき はくさいのおひたし ぎゅうにゅう | せわりパン マカロニスープ ささみフライ ごぼうサラダ (小中) スティックチーズ ぎゅうにゅう |
| こんだてさいりょう | <input type="checkbox"/> せわりパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> クリームポタージュ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あいびきミンチ <input type="checkbox"/> ウィンナー <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> だいち <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> あかワイン/コンソメ <input type="checkbox"/> さとう/コーンスターチ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マヨネーズ (卵不使用) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> のむヨーグルト <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> カレールー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> えびフライ <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しそドレッシング | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> もちむぎそうめん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しるごま <input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ハヤシルウ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> オムレツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いわつねぎ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> チーズのすりみまき <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> せわりパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ささみフライ <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> マヨネーズ (卵不使用) (小中) <input type="checkbox"/> スティックチーズ |


| | 26日(金) | 29日(月) | 土曜日給食 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | ごはん つくねなべ さんまのしおやき きやべつの しおこんぶあえ ぎゅうにゅう | ごはん すましじる とりのからあげ ほうれんそうの おひたし いちごゼリー ぎゅうにゅう | 6日 おにぎり (おかか) りんご チキンソーセージ |
| こんだてさいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さとも <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> さんま <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> しおこんぶ <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> だいちあぶら <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだしじる <input type="checkbox"/> いちごゼリー | 13日 ランチパック (ジャムマーガリン) かたぬきチーズ チキンソーセージ バナナ 20日 おにぎり (鮭) 紫芋チップ 角チーズ 27日 ランチパック(卵) ヨーグルト りんご <給食費口座振替日> 2月 5日 (金) 2月 22日 (月) 前日までの入金をお願いします。 |

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、糞の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

日本型食生活を支える ベストカップル

ごはん 大豆



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。