

2月 もぐもぐだより

今年度の自校献立の1回目は、11月22日に「神奈川県産のキャベツを知り、「ぎょうざとみそ」の組み合わせを味わう献立」として、神奈川県産の「キャベツ」を使用した給食室での手作り「ジャンボぎょうざ」の給食を味わいました。

2回目は3年生の総合的な学習の時間の学習とコラボレーションした献立です。

自校献立のお知らせ …… 2月21日(金)

3年生 総合的な学習の時間「すごいね!大豆のパワー!」からの

☆3年生が考えた新しい献立☆ 登場!

献立:ピラフ・とり肉のから揚げ・ポトフ・大豆の甘辛揚げ・はっこう乳

献立のねらい:神奈川県でとれた季節の大根について知る献立

●ピラフ

精白米	65g
油	0.2g
スープの素	0.35g
ベーコン	3g
たまねぎ	10g
にんじん	6g
ホールコーン	6g
スープの素	0.5g
塩	0.4g
こしょう	0.02g
パセリ	0.3g

【ピラフ】

米を炊く時に油とスープの素を入れて炊き上げます。その後、具と混ぜ合わせます。

●とり肉のから揚げ

油	3g
とり肉(皮なし)	30g
塩	0.2g
こしょう	0.03g
にんにく	0.1g
片栗粉	5.3g

【とり肉のから揚げ】

栄養のバランスを考え、いつもの量より少ないです。ピラフの上にトッピングします。

●ポトフ

油	0.5g
豚肉(もも)	20g
にんじん	15g
たまねぎ	20g
水	120g
大根	20g
じゃが芋	30g
ウインナー	
ソーセージ	20g
キャベツ	20g
塩	0.4g
こしょう	0.02g
スープの素	0.5g

【ポトフ】

神奈川県でとれた大根を使っています。

☆大豆の甘辛揚げ☆

油	1.5g
大豆(水煮)	30g
片栗粉	4g
水	2g
しょうゆ	1g
砂糖	1g
みりん	0.5g
あおさ	0.1g

●はっこう乳

160g

エネルギー	690kal
たんぱく質	28.2g

ねんせい そうごうてき がくしゅう じかん だいず
3年生 総合的な学習の時間「すごいね!大豆のパワー!」

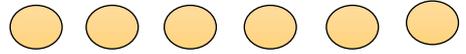


メニューを
かんが
考えよう!

- ①大豆は「大切な豆」だから小さい粒でも「大豆」
- ②給食では日々たくさんの大豆や大豆製品を使っている
- ③人気の高いメニューやもう少し好きになってほしいメニューがある
- ④大豆は栄養たっぷり!



ねんせい
3年生からみなさんへ



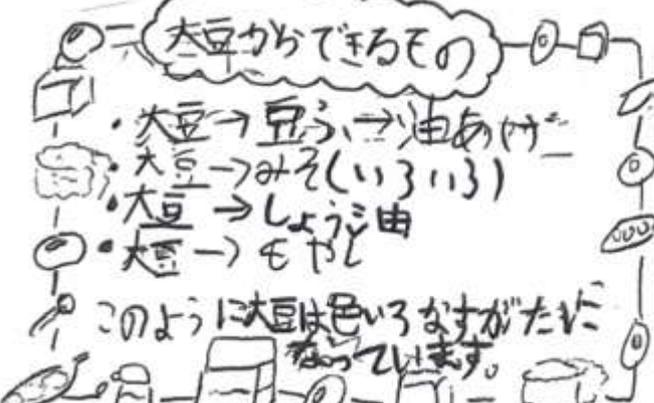
大豆の甘辛あげ"
 大豆がきらきらでも
 食べられるようにしました。
 甘いとき辛いがちょうどよく
 はしがとまらないと
 人気です。



大豆からできるもの

- 大豆 → 豆腐 → 油あげ
- 大豆 → みそ(いろいろ)
- 大豆 → しょう油
- 大豆 → もやし

このように大豆は色々ありますがたまたま
なっています。



大豆のえいようについて
 たんぱくしつがふくまれていて、きん肉、ほね、かみの毛
 やつめなど体のある部分をつくります。炭水化物には、
 エネルギー(豆自体をはたかせるエネルギー)と食物せんり(体
 の中をそうじし、よい便(べん)を出す)とゆるいのえいようがあり
 ます。しつもふくまれていて、体の中であらえて、エネルギーにな
 ります。ビタミン、ミネラルがふくまれています

お楽しみに!



がつ きゅうしよく
●3月の給食について●

○3月の給食目標は、『1年間の食生活をふり返ろう』です。

季節を感じる献立や食品を使い作成しました。

○行事食 ひなまつり …3月3日(月)の給食…

ちらしごはん(ごはん)・きざみのり・牛乳・ぶりのたつた揚げ・やよい汁・ひなあられ

○季節の食品 キャベツ たまねぎ にら パセリ しらす ひじき わかめ デコポン

○新しい献立 ……………3月5日(水)の給食…

「ちくわのカレー揚げ」ちくわに、カレー粉を合わせた衣をつけて揚げます。

※今年度は3月18日(火)が給食最終日です。

