

月	火	水	木	金
 かみかみ食材を使った献立  具だくさんみそ汁  季節を味わう献立	 元気な体は 元気な骨から	1  牛乳 きな粉揚げパン ABCスープ アンサンブルエッグ のり酢あえ 小2希望献立	2  牛乳 ごはん わかめスープ プルコギ炒め さつまいもサラダ 中3欠食	3  牛乳  節分 献立 菜めし 沢煮椀  いわしの甘露煮 もやしとツナのあえもの お茶めな大豆
6  牛乳 ターメリックライス 野菜スープ チリコンカン ごまチーズあえ	7  牛乳 ごはん  かす汁 めだいの西京みそ漬け焼き ひじきの煮つけ ポンデドーナツ	8  牛乳 チョコチップパン もやしのスープ ミートグラタン コールスローサラダ	9  牛乳 ごはん マーボー豆腐汁 わさびコロケ ささみ入りサラダ	10  牛乳  ごはん 具だくさんみそ汁 三色そばろ 野菜のごまあえ
13  牛乳 ごはん ワンタンスープ 厚揚げの肉みそあん 三色こんにゃくサラダ	14  牛乳 キムタクごはん はるさめスープ 春巻き 大根サラダ	15  牛乳・ミルクコーヒー 丸パン トマトのスープ チキンのコーンフレーク焼き 寒天サラダ	16  牛乳  ごはん なめこ汁 イカリングフライ 大豆のサラダ  小中 2個	17  牛乳 ごはん チキンカレー 煮たまご 福神漬あえ
20  牛乳 ごはん みそこんラーメン汁 鶏肉の山賊揚げ はるさめサラダ	21  牛乳  具だくさんみそ汁 コンテスト優秀賞 ごはん  午後も全集中!! 味噌汁 さばのカレー焼き わかめとツナのサラダ	22  牛乳  米粉パン ホワイトシチュー スパイシーチキン ブロッコリー入りサラダ スイートスプリング	23 天皇誕生日 	24  牛乳 ごはん 五目スープ 豚どんの具  マカロニサラダ
27  牛乳 ごはん キムチ鍋 マンダイのかりん揚げ 海藻サラダ	28  牛乳 ごはん 手作り肉団子スープ ふわふわ丼 じゃこあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日は小学校2年生の希望献立です。今回は「きな粉揚げパン」です。お楽しみに♪ ・8日は「ミートグラタン」です。紙カップに蒸したじゃがいをしき、その上から手作りのミートソースをたっぷりかけて作ります。 ・21日は第4回具だくさんみそ汁コンテスト(松本市主催)「給食に出たらいい部門」優秀賞作品「午後も全集中!! 味噌汁」をアレンジして提供します。厚揚げや凍り豆腐といったたんぱく質の多い食材を使います。 ・28日は、手作り肉団子スープに挑戦です。 		

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。

食育

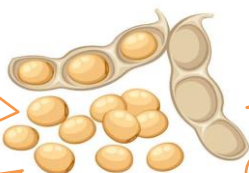
大豆は「畑の肉」

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で立春の前日をいいます。節分でまく豆は「大豆」。大豆には、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。そして、調味料や食材に姿を変えて私たちの食生活に登場しています。栄養価が高い大豆や大豆製品を日々の食事で積極的に取り入れていきましょう。



大豆の栄養～豆知識～

良質なたんぱく質
肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質を含み「畑の肉」と呼ばれています。



食物繊維がたっぷり
大豆などの豆類には食物繊維が豊富で腸の健康を保ちます。

カルシウム
大豆や大豆製品にはカルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。

健康づくりに役立つ様々な栄養素
健康づくりに大切なビタミンB1やE、鉄なども多く含まれています。

給食では、きな粉揚げパン、調味料のみそしょうゆ、長野県産の大豆、厚揚げ、豆腐、油揚げなどを献立に取り入れています。



大豆のサラダ
長野県産の大豆を前日から戻し、当日は、給食センターでコトコトと煮て、食感を大切にサラダに上げています。



厚揚げのチリソースかけ
長野県産大豆から作られた厚揚げを焼き、その上にチリソースや肉みそあんをかけて提供します。