



令和7年度・食育の日のテーマ

「給食の食材」



給食に使われる「豆類」

豆類は、古くから米、麦などとともに重要な食物として栽培されてきました。年中行事や地域の食文化と結びつき、身近な食物として親しまれています。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの機能性成分も含み、子どもたちの成長にとっても重要な食品です。

給食にも、様々な豆類を使用しています。

大豆



大豆には、豊富なたんぱく質や食物繊維、カルシウム、イソフラボンなど、様々な栄養素が含まれています。特に、植物性たんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。また、骨の健康維持、便秘予防など、様々な健康効果も期待できます。

ひよこ豆



ひよこ豆には、たんぱく質やイソフラボンのほか、腸内環境を整える食物繊維や、血液・細胞の生産をサポートする葉酸、ナトリウムを外に排出するカリウムなど、様々な栄養素が含まれています。

レンズ豆



レンズ豆は、たんぱく質、食物繊維、鉄分、葉酸など、様々な栄養素が含まれています。豆類の中でも鉄分が豊富です。鉄分はヘモグロビンの材料となり、貧血予防に効果的です。

～ 給食に出てくる豆料理 ～

給食では様々な豆類を使った献立が数多くあります。今回は、その一部を紹介します。



大豆のいそ煮

ビーンズシチュー



チリコンカン

キーマカレー



6月の献立より

大豆のいそ煮

材料（4人分）

- ・牛肉スライス 120g
- ・ゆで大豆 120g
- ・乾燥ひじき 12g
- ・えだ豆むき身 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・こんにゃく 100g
- ・しょうが 8g
- ・油 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 40cc

作り方

- ①ひじきは水につけておく。
- ②じゃがいもは角切り、こんにゃくは下ゆでして角切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③油でしょうが、牛肉、こんにゃく、じゃがいも、ひじき、ゆで大豆の順に炒め、水、調味料を加えて弱火で煮る。
- ④えだ豆むき身を加え、汁気がなくなるまで煮る。

肉の種類を変えてもおいしく食べられます！



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ タイピーエン 高菜の炒め物	627	23.2	18.9
3	火	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 茎わかめのピリ辛炒め	590	23.9	17.0
4	水	牛乳 背割りパン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ	585	24.5	23.9
5	木	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け 豆乳みそ汁	635	26.5	17.9
6	金	牛乳 ごはん 厚焼き卵 昆布の炒め物 みそ汁	636	19.2	24.0
9	月	牛乳 ごはん きびなごフライ 野菜ソテー 肉団子スープ	611	20.6	21.5
10	火	牛乳 麦ごはん 春雨スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ヨーグルト	606	22.9	15.1
11	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ アスパラソテー	580	26.5	21.1
12	木	牛乳 ごはん カレーうどん 野菜炒め アーモンいりこ	607	23.0	15.9
13	金	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め	593	20.2	14.4
16	月	牛乳 麦ごはん あじのかば焼き 小松菜のごま炒め 沢煮椀	596	25.5	20.1
17	火	牛乳 ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 アセロラゼリー	630	23.0	16.2
18	水	牛乳 ぶどうパン ブッキーニソテー スパゲティミートソース	644	26.5	21.3
19	木	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー 【食育の日】	618	23.5	17.1
20	金	牛乳 ごはん 鶏肉のごま揚げ ゆで野菜サラダ ビーフンスープ	670	25.6	23.9
23	月	牛乳 きびごはん いわし梅煮 野菜のアーモンド炒め とりごぼう汁	581	23.9	19.0
24	火	牛乳 豚丼 いり豆 みそ汁	615	24.7	19.0
25	水	牛乳 ねじりパン 粉ふきいも ハンバーグのトマトソースかけ ミルクスープ	605	25.8	25.4
26	木	牛乳 ごはん スタミナソテー ワントンスープ	596	20.7	17.1
27	金	牛乳 ポークカレー フルーツ盛り合わせ	680	19.6	18.7
30	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	624	24.5	18.9

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。