こんだて たべもの教室 予定表

2月

令和3年度
糸島市立一貴山小学校

日	曜	献　　立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	牛乳　ごはん　田作り　白玉雑煮　黒豆	622	24.7	12.1
2	水	牛乳　コッペパン　スパゲティミートソース チンゲン菜のソテー	676	27.5	24.6
3	木	牛乳　ごはん　小いわしフライ　白菜の炒め物 すまし汁　炒り豆	614	23.8	18.9
4	金	牛乳　根菜カレー　フルーツ盛り合わせ	693	20.7	17.8
7	月	牛乳　ごはん　とりすき ほうれん草のごま炒め	592	25.5	15.2
8	火	牛乳　雑穀ごはん　さばのみぞれかけ　豚汁	695	29.6	24.3
9	水	牛乳　ミルクパン　金時豆のトマトシチュー ゆで野菜サラダ	614	24.9	22.5
10	木	牛乳　麦ごはん　マーボ豆腐 アーモンドソテー	671	28.9	22.6
14	月	牛乳　麦ごはん　いわしのかんろ煮 にらともやしの炒め物　みそ汁	633	24.9	21.8
15	火	おべんとうの日			
16	水	牛乳　高菜めし　太平燕 れんこんと人参のきんぴら	589	22.9	15.7
17	木	牛乳　ごはん　厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのピリ辛炒め	637	26.4	26.1
18	金	牛乳　麦ごはん　豚肉と根菜のみそ煮 ほうれん草のおかか炒め　ヨーグルト 【食育の日】	633	25	22
21	月	牛乳　ごはん　かなぎの佃煮　卵スープ レバーとじゃがいものカレー揚げ	626	24.3	14
22	火	牛乳　麦ごはん　ビビンバ 肉団子入り白菜スープ	605	26.1	17
24	木	牛乳　中華おこわ　揚げぎょうざ　チャプスイ	606	24.8	19.3
25	金	牛乳　ごはん　みそおでん ひじきとれんこんのクルミ炒め	632	25.2	18.7
28	月	牛乳　夕焼けごはん　ごぼうのメンチカツ 小松菜のソテー　はるさめスープ	611	20	19.3
		平均栄養量	632	25	20
		基準栄養量	650	26.0	19.5

臨時休業・物資購入等により、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、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。

令和３年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」
食物繊維

毎月19日は食育の日

食物繊維は、日本人に不足しがちな栄養素です。糸島市の学校給食は、食物繊維を多くとれるように献立を工夫しています。

食物繊維のはたらき

食物繊維には大きく分けて、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維の2種類があり、それぞれ違ったはたらきがあります。

水溶性食物繊維のはたらき

水に溶けやすく、溶けるとゼリー状になります。

- **血糖値をおさえる**
- **ナトリウムを体の外に出す**
- **コレステロールを体の外に出す**

水溶性食物繊維を多く含む食品

海そう　果物　いも

不溶性食物繊維のはたらき

水に溶けにくく、水を吸収してふくらみます。

- **腸内の善玉菌を増やす**
- **便のかさを増やして腸の働きをよくする**

不溶性食物繊維を多く含む食品

豆　根菜　きのこ

2月の給食にも食物繊維の多い食品がたくさん使われています！

黒豆　大豆　金時豆　根菜　いも　海そう　きのこ

2月の献立より

豚肉と根菜のみそ煮

冬場の学校給食には、根菜を多く使用した煮物や具の多い汁物を出すようにしています。食物繊維が多くとれるだけでなく、体を温め感染症を予防する効果も期待できます。

材料（4人分）

- 豚肉スライス…120g
- 大根　…160g
- にんじん　…1/2本
- ごぼう　…60g
- 里芋　…中1個
- こんにゃく　…80g
- ねぎ　…20g
- 油　…小さじ1
- さとう　…大さじ1
- みりん　…小さじ1
- 酒　…大さじ1/2
- しょうゆ　…小さじ1
- 米みそ　…40g
- 水　…1カップ

作り方

①大根・にんじん・里芋はいちょう切り、ごぼうは小さめの乱切り こんにゃくは色紙切り、ねぎは小口切りにする。

②大根・ごぼう・こんにゃくは、それぞれ下ゆでする。

③鍋に油を熱し、豚肉を炒める。

④豚肉に火が通ったら、大根・にんじん・ごぼう・里芋・こんにゃくを加えてさらに炒める。

⑤調味料と水を合わせ④に加え、弱火で煮る。

⑥すべての材料に火が通ったら、ねぎを加える。

ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね！