

# 10月給食だより

平成 24年 9月 28日  
寒河江市立 南部小学校発行

## 栄養満点の大豆! しっかり食べよう

22日~26日のねらい《大豆の変身について知ろう》

### 日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品

大豆は、五穀の1つであり伝統食品として、昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物として知られ、日本型食生活をささえる食品です。



### 畑の肉!!

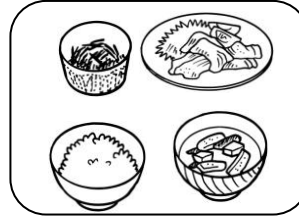
(栄養満点)



大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み、畑の肉といわれています。

大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや、加工されることで新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。

### 毎日の食事によく使われている大豆製品



豆腐や納豆など食卓に並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまあります。

### 日本型食生活をささえる縁の下の力持ち



大豆には必須アミノ酸と必須リノール酸があり、ヘルシーといわれる日本型食生活を大豆はささえているのです。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
よくかんで食べよう	1月	ごはん トュルル(とりにくのトマトにこみ) 牛乳 <u>ビーンズサラダ</u> (トルコ)	ごはん マヨネーズ じゃがいも	牛乳 とりにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん きゅうり なす トマト にんにく
	2火	食パン いちごジャム 牛乳 ヨーグルト ほうれん草入りたまごやき かぼちゃのスープ <u>ブロッコリーとかにたまのからしあえ</u> 【南部小学校6年3組作成献立】	しよくパン いちごジャム	牛乳 たまご かにたま かたくちいわし ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー ほうれん草 にんじん たまねぎ かぼちゃ
	3水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき <u>県産だいずいりごもくまめ</u> 県産えのきじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 ほっけ だいず さつまあげ こんぶ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく えのき ねぎ
	4木	ごはん ぶりかけ 牛乳 <u>とりにくからあげ</u> かぼちゃサラダ だいこんのみそしる	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ	牛乳 とりにく ハム みそ あぶらあげ とうふ	しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん
	5金	ごはん 牛乳 <u>イカリングフライ</u> <u>きんぴらごぼう</u> わかめスープ <u>おさかなアーモンド</u> 【白岩小学校6年生作成献立】	ごはん パンこ あぶら さとう ごま アーモンド	牛乳 イカ ぶたにく わかめ とうふ かたくちいわし	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン ねぎ
ピタ	8月	たい いく ひ 体 育 の 日			
ミン Aの 働 き を 知 ろ う	9火	食パン いちご&マーガリン 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ ミニトマト <u>キャロットコーンスープ</u>	しよくパン ジャム マーガリン	牛乳 ぶたにく ベーコン	きゅうり にんじん キャベツトマト ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ
	10水	ごはん 牛乳 さばのみそに <u>ほうれんそうの</u> <u>バターいため</u> 県産じゃがいものみそしる れいとうパイン 【南部小学校6年1組作成献立】	ごはん さとう バター あぶら じゃがいも	牛乳 さば みそ ベーコン わかめ	ほうれんそう にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ パイン
	11木	こう かい けん きゅう かい 公 開 研 究 会 (弁当日)			
	12金	ごはん あじつけのり 牛乳 <u>あげとうふのにんじんみそ</u> 県産あおなのおひたし かきたまじる	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん さとう	牛乳 のり とうふ みそ たまご	にんじん しょうが あおな もやし にら

※ 「下線つき太字の料理」が、週のねらいにあわせた献立です。

# 6年生が考えた献立



## 白岩小6年生からのメッセージ ～よくかんで食べよう～

- ・イカやゴボウなど、かめばかむほど味がでてくるので、よくかんで食べてほしいです。
- ・よくかむことと栄養のバランスを考えて献立をたてるのが、難しかったです。
- ・あごを動かしてよくかむと、体にとってもいいです。

## 南部小6年生からのメッセージ ～ビタミンAの働きを知ろう～

ビタミンAの多い材料を選んで、ビタミンAをたくさんとれるように考えた献立です。ビタミンAは、かぜ予防に役立ち、目の健康を保つ働きや肌のうるおいを保つ働きがあることが分かりました。また、さばには、DHAが多く含まれていて、血液がさらさらになります。毎日バランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

## 中部小6年生からのメッセージ ～大豆の変身について知ろう～

この献立の特ちょうは、大豆がいろいろな食べ物に変身しているところです。もやしや豆腐や油あげなどたくさん大豆が入っていて、いろいろな食感を味わって欲しいです。難しかったところは、どうやったら、なるべく大豆を取り入れられるか考えるところです。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	15月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるまき ブロッコリーとコーンのあえもの <u>寒河江産さくらんぼタルト</u>	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ ブロッコリー コーン
	16火	<u>県産こめこめんのごもくあんかけ</u> 牛乳 おはぎ(ずんだ)	こめこめん でんぷん おはぎ さとう	牛乳 ぶたにく エビ イカ	きくらげ にんじん たけのこ もやし はくさい チンゲンサイ えだまめ
	17水	ごはん 牛乳 しおマスやき <u>県産あけびのいためもの</u> 県産あおなじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 しおマス とりにく あぶらあげ みそ	あけび にんじん ごぼう まいたけ こんにゃく かんぴょう あおな
	18木	ごはん 牛乳 <u>寒河江産きくのおひたし</u> <u>寒河江産つるりのいもに</u> <u>寒河江産ぶどう(スチューベン)</u> 【寒河江の日】	ごはん つるりいも さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ	ほうれんそう もってぎく もやし ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ ぶどう
	19金	県産ぶたにくいりさつまいもカレー ふくじんづけ 牛乳 <u>だいこんのさっぱりあえ</u> てづくりプリン	ごはん あぶら さつまいも カレールウ プリン	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ だいこん きゅうり レモン
大豆の変身について知ろう	22月	ごはん <u>なっとう</u> 牛乳 ささかまのおこのみあげ あさづけ きのこじる	ごはん こむぎこ あぶら	牛乳 なっとう ささかま あおのり あぶらあげ みそ	ねぎ べにしょうが キャベツ きゅうり にんじん えのき しめじ たまねぎ
	23火	<u>きなこパン</u> 牛乳 <u>おからハンバーグ</u> <u>あぶらあげいりだいこんサラダ</u> <u>とうふスープ</u> <u>とうにゅうプリン</u> 【中部小学校6年生作成献立】 (3の1弁当日)	コッペパン さとう あぶら プリン	牛乳 きなこ おから わかめ ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん えだまめ ねぎ
	24水	ごはん 牛乳 <u>なまあげ入りもずくのみそしる</u> きりぼしだいこんいため ハムチーズフライ (4年、3の2弁当日)(2年オードブル給食)	ごはん パンこ あぶら タルト	牛乳 ハム チーズ みそ さつまあげ もずく あぶらあげ なまあげ	だいこん にんじん いんげん おくら ねぎ
	25木	県産ぎゅうにくのピビンバ 牛乳 <u>ゆばいりちゅうかスープ</u>	ごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく たまご ゆば ベーコン	ぜんまい ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし チンゲンサイ
	26金	ごはん 牛乳 <u>こうやとうふフライ</u> (ケチャップ) キャベツとわかめのしょうがあえ みそけんちんじる	ごはん パンこ あぶら	牛乳 こうやとうふ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ
マナーを意識しよう	29月	ごはん 牛乳 <u>ようふうたまごやき</u> 県産あおなのいそべあえ なめこじる	ごはん バター あぶら マヨネーズ	牛乳 ベーコン たまご のり とうふ みそ	たまねぎ コーン にんじん いんげん あおな キャベツ なめこ ねぎ
	30火	<u>きのことほうれんそうのクリームスパゲティ</u> 牛乳 やさいサラダ	スパゲティ あぶら オリーブオイル バター	牛乳 ベーコン	ほうれんそう マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり ブロッコリー
	31水	<u>ごもくチャーハン</u> 牛乳 県産だいこんのかおりあえ チンゲンサイのスープ ハロウィンデザート	ごはん あぶら ごまあぶら デザート	牛乳 チャーシュー たまご とうふ ベーコン	にんじん ピーマン ねぎ だいこん チンゲンサイ

※ 「下線つき太字の料理」が、週のねらいにあわせた献立です。