

日	曜	献立名	使用材料			I献立 - kcal	たんぱく質 g
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	月	ごはん		米		668	24.6
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	油 さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ だけのこ にんじん にら 干しいたけ		
		中華サラダ	ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		
		りんご			りんご		
2	火	節分ごはん	大豆 油揚げ	米 さとう	にんじん ごぼう グリンピース	638	29.3
		いわしのかば焼き	いわし	かたくり粉 油 さとう ごま			
		茎わかめサラダ	茎わかめ	油 さとう	キャベツ もやし にんじん		
		はくさいのみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ		はくさい こまつな		
3	水	はっさく			はっさく	653	21.1
		ベーコンフランス	ベーコン チーズ	ソフトフランスパン	たまねぎ		
		ホワイトシチュー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	じゃがいも 油 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
		フルーツミックス		さとう	パイン もも みかん		
4	木	ごはん		米		638	20.7
		さといものそぼろ煮	豚肉	さといも さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ グリンピース		
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 さとう	きゅうり キャベツ もやし にんじん		
		ぶどうゼリー	寒天	さとう	ぶどうジュース		
5	金	えびクリームライス	えび いか とり肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 バター	にんじん マッシュルーム たまねぎ ピーマン	698	28.1
		わかめサラダ	わかめ	油 さとう	もやし きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ		
		オニオンスープ	ベーコン チーズ	油	たまねぎ にんじん		
8	月	ごはん		米		667	24.1
		とり肉の照り焼き	とり肉	さとう かたくり粉			
		五色あえ		さとう 油	こまつな にんじん もやし キャベツ ホールコーン		
		じゃがもち汁	豚肉	じゃがいも かたくり粉	にんじん だいこん こまつな		
9	火	グレープフルーツ			グレープフルーツ	615	22.1
		ナン		ナン			
		カレーシチュー	豚肉	じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		
		チーズとハムのサラダ	チーズ ハム	油 さとう	キャベツきゅうり にんじん ホールコーン		
10	水	りんご			りんご	654	28.6
		わかめごはん	わかめ	米			
		魚の唐揚げごまみそソース	すずき 白みそ 赤みそ	かたくり粉 油 さとう ごま ごま油	ながねぎ		
		こまつなと油揚げのおひたし	油揚げ かつお節	さとう	こまつな にんじん もやし キャベツ		
12	金	けんちん汁	豚肉 豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ	720	23.9
		オレンジ			オレンジ		
		ピピン丼	豚肉 赤みそ 白みそ	米 油 さとう ごま ごま油	ぜんまい 大豆もやし こまつな		
		じゃがいものバリバリサラダ		じゃがいも 油 さとう	キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		
15	月	オニオンスープ	ベーコン	油	たまねぎ にんじん しめじ	669	27.8
		アセロラゼリー	寒天	さとう	アセロラジュース		
		中華丼	いか えび 豚肉 かまぼこ うずら卵	米 油 かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ こまつな 干しいたけ		
		中華サラダ	ハム	油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ		
16	火	杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう	みかん もも	706	30.5
		フィッシュサンド	鮭	丸パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ		
		ボークビーンズ	白いんげん豆 豚肉	じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
17	水	ごはん		米		676	29.6
		タイのフライ	タイ	小麦粉 パン粉 油			
		茎わかめのきんぴら	茎わかめ 豚肉	つきこんにゃく 油 さとう ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん		
		はくさいのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		はくさい こまつな こまつな		
18	木	きのこえびの和風スパゲティ	えび いか とり肉 ベーコン	スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな	653	32.6
		じゃこのかりかりサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 油 さとう	れんこん きゅうり キャベツ もやし にんじん		
		すき昆布スープ	すき昆布 とり肉 豆腐	ごま	ながねぎ だいこん こまつな		
		パンブキンパイ	牛乳 生クリーム たまご	パイ皮 さとう バター	かぼちゃ		
19	金	菜めし		米 ごま油 ごま	のざわな こまつな	661	30.4
		おでん	とり肉 さつま揚げ 焼きちくわ がんもどき うずら卵 昆布	さといも ちくわぶ こんにゃく さとう	だいこん		
		こまつなと油揚げのおひたし	油揚げ かつお節	さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん		
		オレンジ			オレンジ		
22	月	ごはん		米		706	22.9
		酢豚	豚肉	じゃがいも 油 さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン 干しいたけ		
		にら玉スープ	たまご 豆腐	かたくり粉	ながねぎ にら		
		りんご			りんご		
24	水	ごはん		米		631	29.9
		さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう			
		ごまドレッシングサラダ		ごま 油 さとう	キャベツ にんじん もやし きゅうり		
		けんちん汁	豚肉 豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ		
25	木	みそラーメン	豚肉 白みそ 赤みそ	ラーメン 油 ごま	にんじん たまねぎ もやし ホールコーン キャベツ にら	641	28.9
		揚げぎょうざ	豚肉	ギョウザの皮 油 ごま油	ながねぎ にら はくさい		
		ナムル		つきこんにゃく 油 さとう ごま油	大豆もやし にんじん こまつな		
		牛乳寒天	寒天 牛乳	さとう	みかん		
26	金	チリビーンズライス	豚肉 大豆 ひよこ豆	米 油 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ピーマン	696	24.4
		とり肉としめじのスープ	とり肉		たまねぎ しめじ こまつな		
		コーンサラダ		さとう 油	キャベツ にんじん もやし ホールコーン		

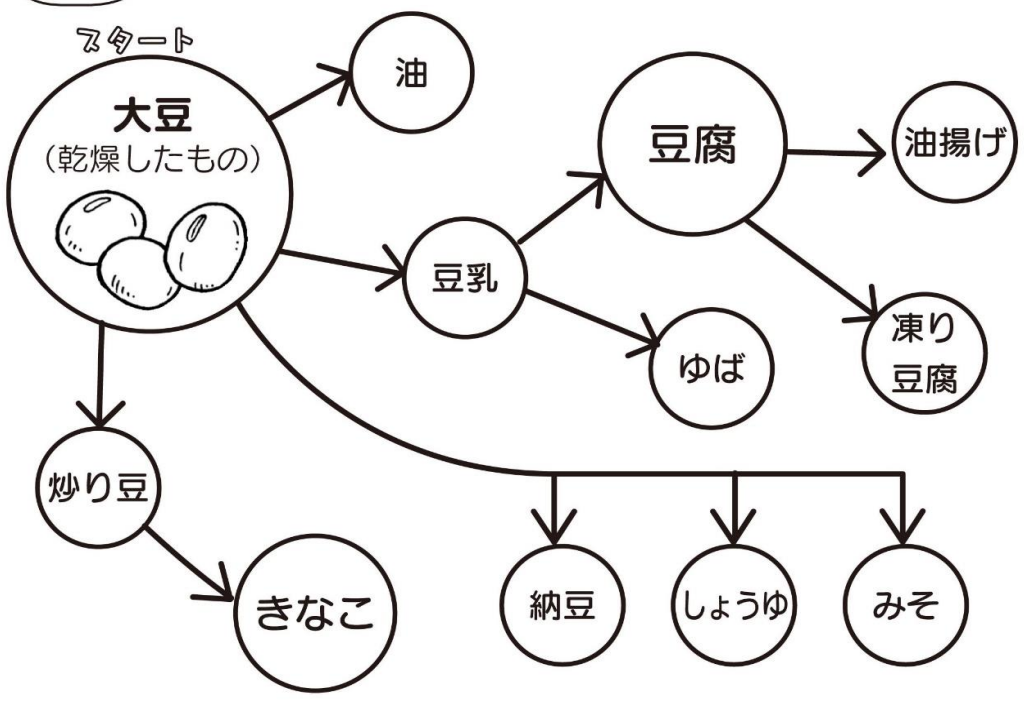
※都合により献立を変更する場合があります

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に厄除けをして無事に過ごすという習慣があります。

「鬼は外」の掛け声と共に豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日にはヒイラギの枝にいわしの頭をさして門の軒下に立て、じゃきをはらうというしゅうかんもあります。

大豆が変身していくよ！

（ヒント）加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



- 加工方法の例
- ・水につける
 - ・煮る
 - ・発酵させる
 - など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

