

# 2月

2017

## 献立表

文京六中

**1日 (水)**  
 スパゲティ  
 ミートソース  
 野菜サラダ、牛乳  
 828kcal 35.5g

**2日 (木)**  
 厚あげ中華煮、丼  
 中華スープ、牛乳  
 いよかん  
 825kcal 31.8g

**3日 (金)**  
 大豆とじゃこごはん  
 松風焼売 おひたし  
 じゃがいもきんぴら  
 牛乳  
 862kcal 38.8g

**6日 (月)**  
 焼カレーパン  
 白菜クリーム煮  
 コーヒーゼリー  
 牛乳  
 870kcal 33.3g

節分

**7日 (火)**  
 ごはん 浅漬 牛乳  
 ひじき入り卵焼  
 じゃがいも揚げ煮  
 850kcal 29.6g

**8日 (水)**  
 麻婆豆腐丼  
 わかめサラダ  
 牛乳  
 880kcal 33.4g

ガンバレ  
 月勝  
 3年生の入試  
 カッ!  
 ひうこでカッ!  
 です。♡  
 モコモコ  
 作ります

**9日 (木)**  
 乳酸菌飲料  
 カツ丼 ぐんぐん  
 874kcal 34.4g

**10日 (金)**  
 サモンドリア  
 コーンスープ  
 牛乳  
 854kcal 32.5g

**13日 (月)**  
 セイ・デ・ボンゾ  
 ケースサラダ  
 いよかん 牛乳  
 807kcal 30.0g

**14日 (火)**  
 チョコレートパン  
 ポテトクリーム煮  
 牛乳・いちじ  
 808kcal 33.7g

**15日 (水)**  
 わかめごはん・牛乳  
 ハンバーグ 和風ソース  
 はんぺんきんぴら  
 和風サラダ  
 817kcal 31.9g

**16日 (木)**  
 みせラーメン  
 スイートポテト  
 リンゴ・牛乳  
 802kcal 29.0g

**17日 (金)**  
 ごはん・魚七味焼  
 石焼豆腐・牛乳  
 じゃがいも田舎煮  
 784kcal 30.6g

**20日 (月)**  
 きな粉あげパン  
 ワンタン・牛乳  
 ミルクゼリー  
 806kcal 29.0g

**21日 (火)**  
 つくね丼、牛乳  
 みぞれあえ  
 みそ汁  
 804kcal 36.6g

**22日 (水)**  
 しゃもじょうどん  
 もち、こ春巻  
 牛乳  
 846kcal 33.5g

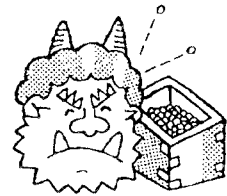
**23日 (木)**  
 キーマカレー  
 ひよこ豆サラダ  
 きよみ・牛乳  
 886kcal 30.7g

**24日 (金)**  
 金時ごはん・牛乳  
 魚山椒焼、茶わん蒸し  
 大豆とひじき煮物  
 785kcal 36.6g

アンコールのある献立はアンコールメニューです。  
 3月にも、アンコールメニューをとり入れますので、よろしく!

◎ kcalはエネルギー  
 gはたんぱく質量です。

# 2月3日は「節分」です —大豆に注目してみましょ—



節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富で、かつて肉食の習慣のなかった日本人の重要なたんぱく源でした。この他にも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄なども豊富に含まれ、バランスがよく栄養価の優れた食品といえます。また、大豆にはサポニン、レシチン、イソフラボンなどの有効成分が多く含まれています。

## 大豆の注目の有効成分



### ◆レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるとされています。



### ◆イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間、骨粗しょう症を予防する働きがあります。



### ◆サポニン

体内の脂肪の酸化を抑制するので血栓や動脈硬化の予防に効果があります。大豆を煮たときに出る泡に含まれているのがサポニンです。



## 毎日の食事に使われている大豆製品

大豆からは、いろいろな大豆食品がつくられています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように毎日の食事にはたくさん大豆食品が使われています。大豆は、ヘルシーといわれる日本型食生活をさまざまな面から支えているのです。

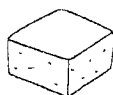
### みんな大豆のなかま！



豆乳



がんとどき



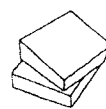
豆腐



納豆



きな粉



こおり豆腐



おから



みそ