

# 給食だより 2月号

令和6年2月6日  
横浜市立牛久保小学校

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないように、手洗い・うがいをきちんとして、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 2月の基準献立について

★節分の行事食として、煮魚(いわし)・揚げ大豆を取り入れました。(2日)

～魚の食べ方を確認しましょう～

2日に『煮魚(いわし)』が出ました。煮魚(いわし)の食べ方を担任と連携して指導し、はしでがんばって食べている姿が見られました。残食率は10%(昨年度は13%)とやや高めでしたが、よい食経験になったと思います。ご家庭でも、魚の食べ方について、ぜひ話題にしていただき、確認してみましょう。

【給食時間に食べ方を紹介しました】



★我が家の自慢料理コンクールの入賞作品を取り入れました。

15日：かつおそば(初めて給食で作ります。新献立です。)

★寒さに負けない食事として、からだを温める汁物・煮物を多く取り入れました。

9日：みそおでん(混合だしをとり、7種類の具材をじっくり煮込み、みそだれをかけて食べます。)

15日：白玉ぜんざい(あずきをやわらかくゆで、砂糖と少量の塩で味付けします。)

20日：肉だんごとはくさいのスープ(手作り肉だんごと冬野菜のはくさいなどがたっぷり入ったスープです。)

21日：呉汁(削り節でだしをとります。根菜類、こまつな、ねぎ、すりつぶした大豆が入った汁物です。)

28日：きつねうどん(削り節でだしをとり、鶏肉、うずら卵、野菜がたっぷり入っています。甘辛く煮た油揚げをのせて食べます。一年に一回の献立です。)

～2月の横浜市内産・都筑区内産の野菜～

こまつな・ほうれんそう・はくさい・キャベツ 4品の予定です。

## 牛久保小 独自献立のお知らせ

16日：次の献立に変更します。(下線の料理を基準献立から変更します。)

麦ごはん 牛乳 とり肉とだいこんの煮物 みそ汁 納豆

都筑区農家さんのだいこん畑



使用食材(中学年一人当たりの使用量)

【とり肉とだいこんの煮物】

とり肉(中角)30g、だいこん70g、にんじん15g、こまつな9g、しょうが0.7g、にんにく0.2g、こんにゃく20g  
米油0.7g、しょうゆ4g、砂糖1.2g、みりん1g、酒0.4g、食塩0.15g

削り節0.2g、水15g

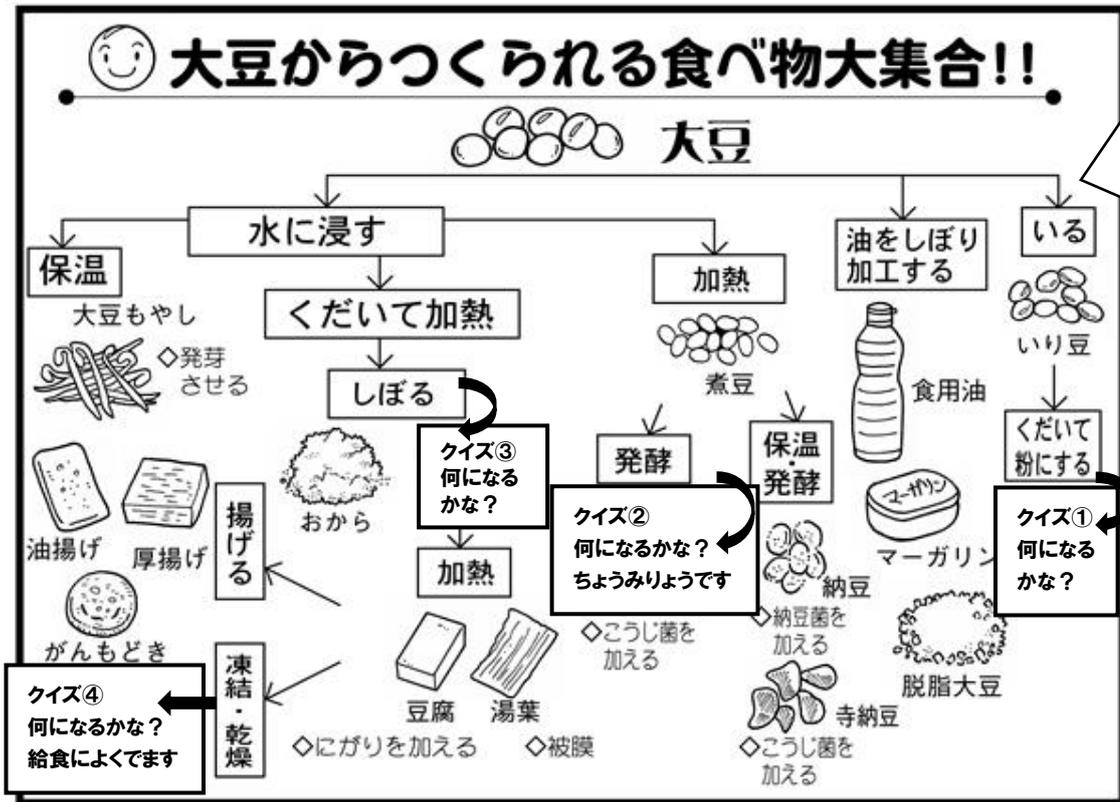
【みそ汁】

油揚げ5g、キャベツ15g、じゃがいも15g、たまねぎ15g、淡色辛みそ5g、赤色辛みそ2g、削り節1.5g、水110g

\*都筑区栄養教諭・学校栄養職員研究会で考案した献立です。都筑区で作られただいこん、にんじん、こまつな、キャベツを使用する予定です。地産地消のよさを知り、味わって食べることがねらいです。

## 栄養満点の大豆！体によいこといっぱいです！

給食には、なぜたくさん大豆や大豆製品を使った料理がでるのでしょうか？大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富で100g当たり（乾燥大豆）で35.3gも含まれています。このほかにも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物繊維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。サポニンには抗酸化作用・抗がん作用があり、レシチンには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いわれています。イソフラボンは骨量の減少を防ぎ、骨量を増やす働きがあるので骨粗しょう症を予防する効果があるといわれています。このように栄養価に優れた大豆は、成長期の子どもたちだけでなく、成人も積極的に食事に取り入れてほしい食品です。



大豆はさまざまな食品に姿を変えます。クイズ①～④に挑戦してみましょう。答えは下に書いてあります。

## 給食レシピの紹介 大豆を使った人気献立 ～チリコンカン～ よこはま学校食育財団HP参照

- 【材料4人分】
- 豚（または牛）ひき肉…80～100g
  - 水煮大豆…150g
  - カットトマト（缶）…大さじ6
  - たまねぎ…1個（200g）
  - にんじん…2/3本（100g）
  - にんにく…少々
  - 炒め油…適量
  - 小麦粉…小さじ2
  - 水…300cc
  - ◆トマトケチャップ…小さじ2
  - ◆中濃ソース…小さじ1
  - ◆しょうゆ…小さじ1
  - ◆塩…少々
  - ◆こしょう…少々
  - 赤ワイン…小さじ1
  - チリパウダー…小さじ1/2

- 【作り方】★家庭用にアレンジしています
- たまねぎ・にんじんは角切りにする。
  - 小麦粉は小皿に入れ、レンジで加熱する。（レンジ目安：500W 1分）
  - フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ、ひき肉を炒める。
  - たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、材料が少し出る程度の水を加えて煮る。
  - 野菜がやわらかく煮えたら、カットトマト・◆の調味料・水煮大豆を入れて、さらに煮る。
  - 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、赤ワイン・チリパウダーを入れる。味をみて、塩・こしょうで調整する。
- ※給食では、乾燥大豆をゆでてから使用しています。  
 ※分量の水を少なくし、その分カットトマトを増やして調理することもできます。たまねぎ・にんじんをやわらかく煮る際は、蒸し煮をすることによいです。（カットトマトが入ると野菜が煮えにくくなるため）

クイズの答え：①きなこ ②みそ・しょうゆ ③とうにゅう ④こおり豆腐