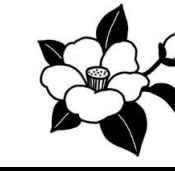




2月 予定献立表

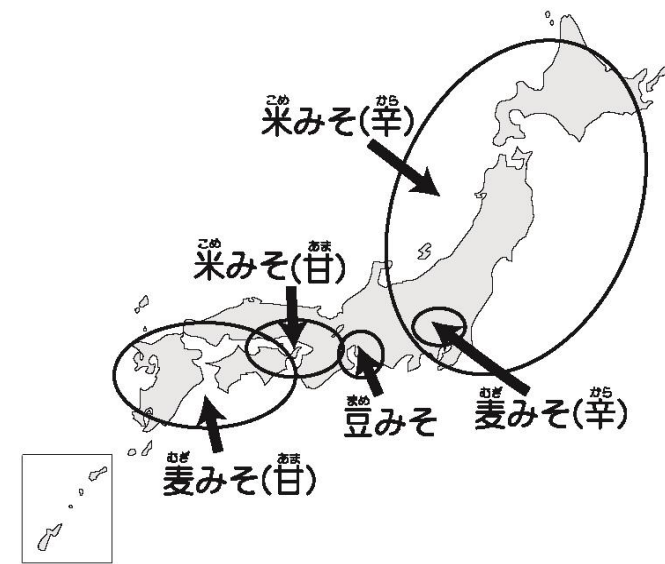


日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
1	木	ミルクパン	豚肉のバーベキュー風味 マッシュポテト カラフルサラダ ブロッコリーのマリネ 果物	金時豆 豚肉 生クリーム 牛乳	パセリ 小松菜 赤ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ 黄ピーマン むぎ枝豆(冷凍) りんご レモン果汁 果物	精白米 ジャがいも じゃがいもでん粉 三温糖 いりごま 米油 ごま油 マヨネーズ	800 38.9 26.6	2月を通して 立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。野菜たっぷりの食事と十分な睡眠を心がけ、風邪を予防しましょう！	
2	金	大豆とじゃこのごはん	いわしの蒲焼き アーモンドあえ 生揚げと根菜の煮物 大根の一味漬け 果物	大豆 生揚げ ちりめんじゃこ いわし 牛乳	水菜 にんじん さやいんげん しょうが ごぼう れんこん 大根 レモン果汁 干し椎茸 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 板こんにゃく 三温糖 上白糖 アーモンド いりごま 米油 大豆油	842 35.4 27.7	2日一足先に 節分メニュー です。昔は春が始まる 立春が一年の開始 と考えられたので、立春を新年初日とすると前日にあたるこの日が 大みそか になるので、前年の邪気をはらう 追儺(ついな) という行事のひとつとして、 豆まき が行われました。豆まきに使う 大豆 は、たんぱく質・鉄分・カルシウムが豊富で、 畑の肉 といわれるほど栄養満点です。大豆は紀元前3,000年頃に中国で栽培され、日本には弥生時代に伝来しました。茹でただけでは消化が良くないため、主に 発酵食品の原料 として利用され、日本で 醤油・みそ の製造が発展していきました。	
5	月	自宅学習 (中学一般採点日)							
6	火	自宅学習 (中学一般採点日)							
7	水	◇豚スミ丼◇	豆入り筑前煮 ごまあえ 抹茶ババロア	大豆 粉寒天 豚肉 鶏肉 生クリーム 赤みそ 牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん 小松菜 にんにく しょうが 黄ピーマン 玉ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ(水煮) もやし	精白米 ジャがいもでん粉 板こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま すりごま 米油	817 35.0 21.4		
8	木	◇丼 カレーライス◇	イタリアンサラダ カリフラワーのピクルス 果物	金時豆 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ 切りキャベツ きゅうり かぼちゃ カブ りんご レモン果汁 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油	833 26.6 21.6	9日 南蛮 は、主に ねぎ や 唐辛子 を使った料理につけられる名称です。室町末期～江戸初期にかけて、 スペイン・ポルトガル・オランダ との通商が盛んになり、これら諸国を総称して南蛮と呼んでいました。次第に、南蛮を経て入ってきた材料や調理法を用いた料理をこの名前で呼ぶようになっていきました。	
9	金	ごはん	白身魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 ジャがいものツナソテー チンゲン菜のえびあえ 果物	干しえび メルルーサ ツナ 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ しそ チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ しょうが 切干大根 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 大豆油 米油	784 32.4 15.2		
13	火	♪合唱コンクール♪							
14	水	◇パスタ スパゲッティ◇	ごまじゃこ大根サラダ おかかあえ チョコレートパイ	ちりめんじゃこ いか あさり(水煮) むぎえび 花かつお ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 水菜 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 大根 もやし マッシュルーム(水煮)	スパゲッティ 冷凍パイシート 上白糖 三温糖 すりごま 米油 ごま油 チョコレート	768 36.0 23.7		
15	水	ごはん	鯖の梅みそ焼き ごぼうと豚肉のカレー炒め 野菜の土佐あえ ひじき豆 ぶどうゼリー	大豆 油揚げ ひじき 粉寒天 鯖 花かつお 豚肉 白みそ 牛乳	小ねぎ 小松菜 にんじん しょうが ごぼう もやし 梅干し ぶどうジュース	精白米 糸こんにゃく 板こんにゃく 上白糖 三温糖 米油 ごま油	801 35.7 20.3		
16	金	ごはん	豚カツ(1食用ソース) 昆布サラダ 柚香あえ 里いもと油揚げのうま煮 果物	油揚げ 刻み昆布 豚肉 たまご 赤みそ 牛乳	にんじん しそ 春菊 大根 しょうが 白菜 にんにく ゆず果汁 ひらたけ 果物	精白米 薄力粉 パン粉 里いも 三温糖 いりごま 大豆油 ごま油	850 34.3 24.0		
17	土	ごはん	凍り豆腐のはかた煮 揚げごぼうのごまがらめ 白菜のポン酢あえ かぶの甘酢漬け さつまいもの小倉煮	凍り豆腐 小豆 鶏肉 牛乳	小ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ(水煮) ねぎ ごぼう 白菜 かぶ しょうが レモン果汁 干し椎茸 しめじ	精白米 ジャがいもでん粉 さつまいも 三温糖 上白糖 すりごま 大豆油	828 29.0 20.4	17、19日 餠(あん) というと小豆の餠が一般的ですが、大豆の餠を見たことはありますか？他の豆でも作れるのでしょうか？	



日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜	おもに体を作る食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに熱ゆ力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
19	月	ごはん	凍り豆腐のはかた煮 揚げごぼうのごまがらめ 白菜のポン酢あえ かぶの甘酢漬け さつまいもの小倉煮	凍り豆腐 小豆 鶏肉 牛乳	小ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ(水煮) ねぎ ごぼう 白菜 かぶ しょうが レモン果汁 干し椎茸 しめじ	精白米 ジャがいもでん粉 さつまいも 三温糖 上白糖 すりごま 大豆油	828 29.0 20.4	その違いは、 餡粒子が作れる豆か否か にあります。餡を作るとき、まず豆を水で煮ますが、細胞が給水して膨らみます。その状態で加熱すると、でん粉の粒が詰まった細胞同士がバラバラになります。この状態を 餡粒子 といいます。大豆はでん粉含有量が少なく、餡粒子が形成されないため、 大豆では餡は作れません 。落花生もでん粉をほとんど含まないので、煮てつぶしてもペースト状になるだけで、餡にはなりません。しかし、大豆では無理でも、 成長途中の枝豆はでん粉が含まれているので、餡ができません （東北地方のすんだが有名ですね）。一方、でん粉含有量が多い小豆、ささげ、いんげん豆からは餡が作られます。 21日世界には豆の種類は18,000種類あり、このうち食用にされるものは70種ほどです。世界中で豆が栽培されてきたのは、 豆そのものが栄養価が高いことと、豆を栽培した畑では、そのあと植える作物がよく育つから です。マメ科の作物は、根に 根粒菌 (こりんゆう菌)を共生させ、 空気中の窒素を取り込んで生育に必要な肥料分として利用 します。このため、窒素肥料が少なくてもすむうえ、地力を高めて後作の生育にも好影響を与えることから、複数の異なる作物を一定の順序で繰り返し栽培する 輪作 に適した作物の一つです。	
20	火	ごはん	鮭のみそマヨ焼き からしあえ 風呂吹き大根の五目あんかけ じゃがいもの金平 果物	生鮭 白みそ 牛乳	菜花 にんじん 水菜 ねぎ しょうが もやし 大根 えのき 果物	精白米 ジャがいも じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 三温糖 すりごま ごま油 マヨネーズ	768 32.9 20.3		
21	水	明日葉パン	◇ポークビーンズ◇ 大根とほたてのサラダ コーンあえ 果物	金時豆 大豆 カットわかめ ほたて貝柱 豚肉 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン 小松菜 玉ねぎ にんにく 大根 セロリ しょうが もやし カーネルコーン 果物	パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖 いりごま 米油 バター ごま油	808 35.1 25.0		
22	木	◇みそラーメン(つけ麺)◇	春巻き じゃこあえ ごま白玉だんご	ちりめんじゃこ 豚肉 うずら卵(水煮) 赤みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ ｶｰﾄﾝｺｰﾝ にんにく しょうが たけのこ(水煮) 干し椎茸	冷凍ラーメン 冷凍白玉 薄力粉 春巻きの皮 春雨 ジャがいもでん粉 三温糖 すりごま 米油 ラード 大豆油 ごま油	834 37.3 27.3		
23	金	ごはん	鶏肉のおろしソース きゅうりの梅風味あえ ごま酢がけ 一口がんもの含め煮 果物	油揚げ がんもどき 鶏肉 牛乳	小ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく 大根 きゅうり 切干大根 梅干し しめじ 果物	精白米 ジャがいもでん粉 三温糖 上白糖 すりごま ごま油	780 35.5 22.1		
26	月	自宅学習 (高校学力検査採点日)							
27	火	ごはん	◇豆腐とえびのオイスター煮◇ 麻婆春雨 キャベツのしょうが酢あえ 大学いも	木綿豆腐 カットわかめ むきえび 豚肉 牛乳	にんじん チンゲン菜 いら しょうが にんにく 白菜 たけのこ(水煮) ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	精白米 ジャがいもでん粉 春雨 さつまいも 三温糖 水あめ いりごま 米油 ごま油 大豆油	821 28.9 19.9		
28	水	五目ちらし	ぶりの照り焼き おかかあえ 凍り豆腐と根菜の含め煮 白菜のゆず漬け 果物	油揚げ 凍り豆腐 刻みのり ぶり 花かつお 牛乳	にんじん 小松菜 たけのこ(水煮) かんぴょう しょうが もやし ごぼう グリンピース(冷凍) 白菜 ゆず果汁 干し椎茸 果物	精白米 板こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま ごま油 米油	806 37.0 27.2		

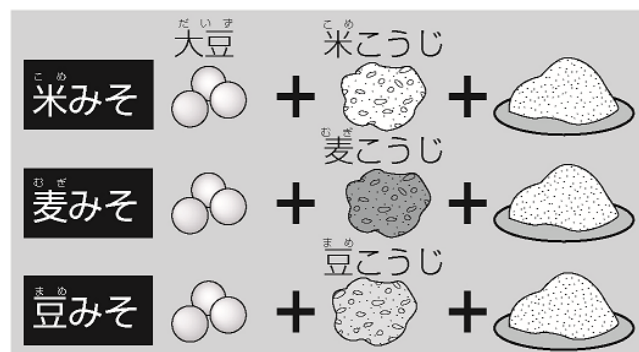
日本の伝統調味料 「みそ」



今日は節分にちなみ、大豆から作られるみそを紹介します。みその歴史は古く、紀元前2,000年頃の中国には、みそらしきものがあったと考えられています。日本へは飛鳥時代に中国から伝わりました。

中国では空豆を発酵させたジャン(豆板醤など)が普及しましたが、大豆を発酵させた調味料は日本で発展しました。みそは材料や気候、風土の違いなどによってさまざまな種類があり、①原料 ②味 ③色 で種類が分けられます。昔は、それぞれの家ごとにみそを作っていました。

①原料の違い



みその主原料は大豆と塩。そこにどんな麹(こうじ)を足すかでみその種類が決まります。蒸した米に麹菌を入れて発酵させたものを米麹といい、これを用いて作ったみそが「米みそ」です。全国的には米みそが多いですが、中部地方は豆、九州・四国の一部では麦が多いようです。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
		809	33.4	22.5	415	3.6	321	0.53	0.63	65

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

②味の違い

甘口、辛口というように、食塩の量と麹歩合によって決まります。麹歩合とは、原料の大豆に対して、麹の割合がどれくらい占めるかを表す比率のこと。塩分量が一緒であれば、麹歩合が高いみそが甘口に仕上がります。麹が多く塩が少ないと甘口、塩が多く麹が少ないと辛口になります。甘みその代表例が西京みそ、辛口の代表例が仙台みそ、八丁みそです。

③色の違い

白・淡色・赤の3種類に分けられます。原料の種類、麹の量、大豆を煮るか蒸すか、発酵の途中で混ぜるかどうかなど、様々な条件によって色が変わります。発酵・熟成期間中にメイラード反応が起き、みそは赤色っぽく変化します。メイラード反応とは、アミノ酸が糖と反応して褐色に変化することをいいます。醸造期間が長くメイラード反応が進んだみそほど、色が濃くなります。

