

月	火	水	木	金
 <p>本を期日内に正しく返却したクラスとして図書委員会より表彰され、副賞として希望献立を考える権利が授与されました。おめでとう！</p> <p>小学校3年5組希望献立</p>				1 牛乳 節分献立 麦ごはん いわしのかば揚げ 豆腐のごまあえ みそ汁 まつかぜ・つつじそり教室 節分豆
	4 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 寒天サラダ 卵とコーンのスープ	5 牛乳 キムタクごはん 山賊焼き かみかみサラダ ABCスープ もちもちアイス	6 牛乳 麦ごはん 記憶力アップ! さばのうま煮 ごぼうサラダ 豚キムチ汁 中3-2希望献立	7 牛乳 心を落ち着けてやる気をアップ! ミルクパン ビーフシチュー オムレツ ブロッコリーサラダ
11  建国記念の日	12 牛乳 麦ごはん 鮭みそ漬け焼き ひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	13 牛乳 麦ごはん チンジャオロース 大根サラダ 白菜とベーコンのスープ	14 牛乳 中2-1希望献立 米粉パン 鶏のから揚げカレー風味 ジャジャキポテトサラダ加味 かきたま汁  ガトーショコラ	15 牛乳 麦ごはん 大豆の粉が入ってる! 三色そぼろ 即席漬け みそ汁 ぼんかん
18 牛乳 麦ごはん めばる粕漬け焼き 切干大根の炒り煮 吉野汁	19 牛乳 麦ごはん 酢豚 望わかめのサラダ 四川スープ	20 牛乳 麦ごはん さばカレー ごまネーズサラダ スイートスプリング 	21 牛乳 中1-3.1-4希望献立 ココア揚げパン サイコロステーキ 大根とホタテのサラダ ワンタンスープ	22 牛乳  麦ごはん 大根と鶏肉のみそ煮 五穀米入り海そうサラダ きのこ汁 かわいい豆も入ってる! レモンタルト
25 牛乳 麦ごはん いかの香味焼き 五目きんぴら みぞれ汁 ミルメークいちご	26 牛乳 わかめごはん ささみのレモンソース はるさめサラダ 豚汁  中1-2希望献立	27 牛乳 麦ごはん 焼肉丼 ごまあえ 沢煮椀	28 牛乳 大豆が入ってます! りんごパン チリコンカン かぼちゃサラダ やさいスープ	都合により献立が変更になることがあります。 <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 作ってみよう!  </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> まめまめサラダ 4人分 </div>

大豆のパワーで丈夫な体!

大豆は良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルもたっぷりの栄養価に優れた食品です。大昔から食べられていた食品で縄文時代後期から弥生時代初期にはあったと言われています。



日本人は大豆や大豆から作った食材や調味料を食べて、丈夫な体を作っていました。大事にしたい食文化です。

日本の食事を支えるベストカップル



米と大豆はそれぞれにない栄養素やうまみを補いあうので、「ごはんのみそ汁」や「ごはんに納豆」などの組み合わせは、まさにベストカップルです。

- 乾燥わかめ 3g
 - 大豆 20g
 - (ゆで大豆 40g)
 - 好みの豆 40g
 - (金時豆、レンズ豆、インゲン豆など)
 - キャベツ 80g
 - 酢 小さじ1
 - 油 小さじ1
 - うすくちしょうゆ 小さじ2
- ①大豆は水に一晩つけておき、好きな硬さにゆでます。(ゆで大豆ならそのまま使えます)
 ②わかめは水で戻し、キャベツは太め千切りにしてさっとゆでます。
 ③調味料を合わせ、①②と好みの豆をあえて出来上がり!