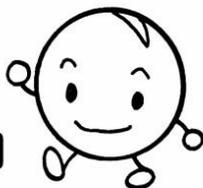


【特別号】 豆のまち本別町 大豆について知ろう

日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品



大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

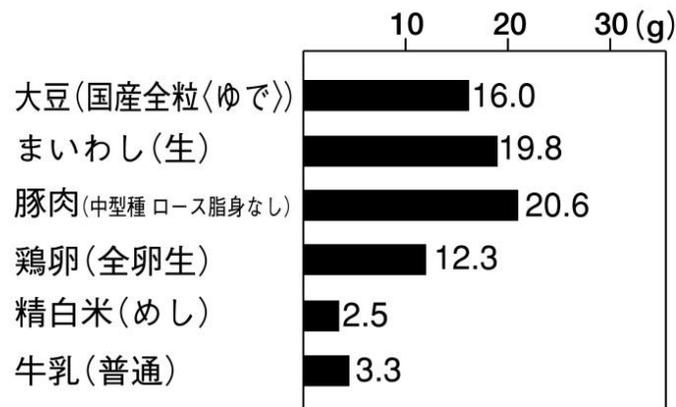
《栄養満点の大豆！ しっかり食べよう》



大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み畑の肉ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで、新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。

畑の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!

(可食部100g当たり)



大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品に比べても、十分にたんぱく質を摂取できます。

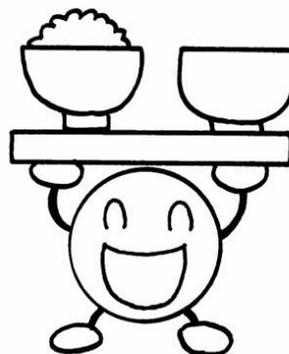
毎日の食事によく使われている大豆製品



大豆からは、いろいろな大豆製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の大豆からつくられた食品が使われているのです。



支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているため、リジンが少ない穀類とあわせるとバランスがよくなるという特徴があります。

また大豆には必須脂肪酸のリノール酸も豊富に含まれています。ヘルシーといわれる日本型食生活をさまざまな面から大豆は支えているのです。

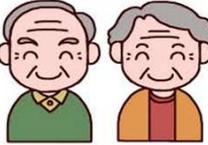


9月献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h2 style="text-align: center;">お月見について知ろう</h2>  <p>旧暦の8月15日を十五夜とって、昔から月を見る風習がありました。この日は、すきや月見だんご、さといもなどを供えます。また、旧暦の9月13日を十三夜とって、同じようにお供え物をして、月をながめます。だんごは丸い形のものほか、関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか、栗や柿、梨など秋の収穫物も供えられています。また、どちらかひとつだけを見月することを片月見とって、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習わしでした。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>一般的に丸い形のだんごを15個（または13個）重ねて供えます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>関西地域では、さといもに見立てただんご（あんこつき）を供えます。</p> </div> </div> </div> <div style="width: 45%;"> <h2 style="text-align: center;">9/20（木）「元気くんの日」 9/26（水）「お月見給食」</h2> <p>今月の元気くんの日は9月20日（木）です。元気くんの日のメニューは「ガバオライス」です。「ガバオライス」の「ガバオ」はバジルに似たハーブの名前を表したタイ料理です。タイでは、ホーリーバジルを使いますが、日本では手に入らないため、普通のバジルを使用します。今回は、豚ひき肉のほかに大豆の水煮が入っています。また、9月24日は十五夜の日ですが、振替休日でお休みのため、26日（水）がお月見給食になります。お楽しみに！</p> </div> </div>				
3	4	5	6	7
鮭菜めし 牛乳 揚げだし豆腐 わかめと長ねぎのぬた つみれ汁	小豆パン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ ラビオリスープ 	ご飯 牛乳 かれいの唐揚げ 白菜のおかか和え さつまいも	ご飯 牛乳 ^{黒いこーろー} 回鍋肉 焼き餃子(1人2個) わかめスープ 	和風スパゲティ 牛乳 チキンナゲット(1人2個)
体温や働く力 ご飯、油、砂糖、でん粉、こま	パン、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉	ご飯、油、砂糖、でん粉、さつまいも	ご飯、油、砂糖、こま、小麦粉、でん粉	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、パン粉、でん粉
からだを作る 牛乳、魚肉、油揚げ、わかめ、鮭、豆腐、竹輪、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、卵、小豆	牛乳、かれい、豚肉、豆腐、かつお節、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、わかめ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆水煮
調子を整える チンゲン菜、長ねぎ、人参、赤ピーマン、椎茸、みつば、玉ねぎ、枝豆	きゅうり、人参、玉ねぎ、パセリ、トマト	ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、人参、大根、白菜	キャベツ、椎茸、ピーマン、長ねぎ、玉ねぎ、にら	玉ねぎ、人参、ピーマン、ぶなしめじ、椎茸
10	11	12	13	14
チキンピラフ 牛乳 エビフライ コールスローサラダ ミートボールスープ	ミルクパン 牛乳 チーズハンバーグ ジャーマンポテト コーンポタージュ 	ご飯 牛乳 さんまのおかか煮 白和え 味噌汁（なめこ）	中華丼 牛乳 もやしのサラダ	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら 
体温や働く力 ご飯、油、砂糖、バター、でん粉、マヨネーズ、小麦粉、パン粉	パン、油、砂糖、じゃがいも、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖、こま	ご飯、油、でん粉	うどん、油、砂糖、でん粉、小麦粉
からだを作る 牛乳、えび、豚肉、鶏肉、ハム	牛乳、牛肉、鶏肉、ベーコン、チーズ、卵	牛乳、さんま、豆腐、味噌、かつお節	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵	牛乳、鶏肉、油揚げ、つと巻き、竹輪
調子を整える いんげん、キャベツ、人参、チンゲン菜、きゅうり、玉ねぎ、コーン、椎茸	玉ねぎ、コーン、パセリ	大根、人参、ほうれん草、なめこ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、白菜、竹の子、椎茸	玉ねぎ、長ねぎ、人参、椎茸
17	18	19	20	21
<div style="text-align: center;"> <h2>敬老の日</h2>  </div>	クロワッサン 牛乳 オムレツ スパゲティソテー 野菜コンソメスープ 	ご飯 牛乳 鮭の西京焼き 大豆の磯煮 かき玉汁	元気くんの日 ガバオライス 牛乳 春雨サラダ えびと豆腐のスープ 	焼きそば 牛乳 ベジサラロールフライ
体温や働く力	パン、油、スパゲティ、じゃがいも、でん粉	ご飯、油、砂糖、でん粉	ご飯、油、砂糖、でん粉、春雨、こま	中華めん、油、砂糖、でん粉、じゃがいも、小麦粉、パン粉
からだを作る	牛乳、ベーコン、卵	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、ひじき、大豆水煮、卵、油揚げ、味噌	牛乳、豚肉、豆腐、えび、大豆水煮	牛乳、豚肉、いか、えび、小桜えび、魚肉
調子を整える	いんげん、ピーマン、人参、玉ねぎ	ごぼう、みつば、人参、椎茸、こんにゃく	きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、赤ピーマン	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、いんげん
24	25	26	27	28
<div style="text-align: center;"> <h2>振替休日</h2> </div>	たまごパン 牛乳 クリスピーチキン 玉ねぎとえびのサラダ ミネストローネ	お月見給食 さつまいもご飯 牛乳 いわしの梅煮 フロッコリーのおかか和え 根菜のごま風味汁 お月見団子(みたらし味) 	元気くんキーマカレー 牛乳 フルーツのゼリー和え	味噌ラーメン 牛乳 肉まん 
体温や働く力	パン、油、砂糖、でん粉、小麦粉	ご飯、油、砂糖、でん粉、こま、さつまいも、里芋、上新粉	ご飯、油、砂糖	ラーメン、油、砂糖、小麦粉、パン粉
からだを作る	牛乳、ベーコン、大福豆水煮、えび、鶏肉、卵	牛乳、いわし、鶏肉、味噌、かつお節、小桜えび、梅肉	牛乳、牛肉、豚肉、大豆水煮	牛乳、豚肉、わかめ
調子を整える	きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、にんにく	ごぼう、フロッコリー、大根、人参、長ねぎ、みつば、こんにゃく	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、みかん、パイン	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、チンゲン菜、もやし、竹の子、生姜、にんにく、キャベツ