

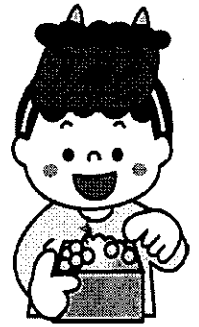
# 2月 給食だより

富山県立しらとり支援学校

## 大豆のよさを見直そう!

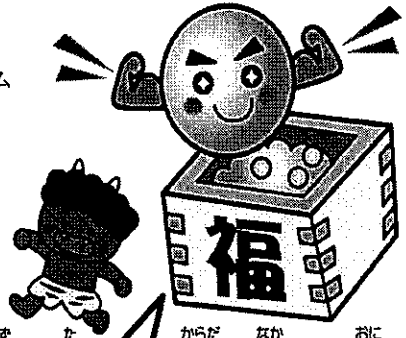


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- オリゴ糖……便秘予防
- ビタミンB1……疲労回復効果
- サポニン……抗酸化作用
- 食物繊維……便秘予防
- レシチン……動脈硬化予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

### 令和3年度の学校給食費 清算結果について

学部	学年	年間給食日数	一食単価	給食費			
				年間	4月～12月(8ヶ月)	1月	2月
小学部	1年	189	330	62,370	6,600×8=52,800	6,600	2,970
	2年	190	330	62,700	6,600×8=52,800	6,600	3,300
	3年	190	330	62,700	6,600×8=52,800	6,600	3,300
	4年	190	330	62,700	6,600×8=52,800	6,600	3,300
	5年	190	330	62,700	6,600×8=52,800	6,600	3,300
	6年	182	330	60,060	6,600×8=52,800	6,600	660
中学部	1年	189	330	62,370	6,600×8=52,800	6,600	2,970
	2年	190	330	62,700	6,600×8=52,800	6,600	3,300
	3年	179	330	59,070	6,600×8=52,800	6,270	0
高等部	1年	188	330	62,040	6,600×8=52,800	6,600	2,640
	2年	188	330	62,040	6,600×8=52,800	0	9,240
	3年	179	330	59,070	6,600×8=52,800	0	6,270

※アレルギー・就業体験等で一食単価や給食回数が違う児童生徒は個別清算しています。

# 2月のこんだて

《今月の目標》感謝して食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和4年2月

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き くるみ和え けんちん汁 バナナ	五穀ご飯 牛乳 サクラマスの塩焼き アーモンド和え みそ汁	ご飯 牛乳 信田煮 菜の花ひたし キムチ鍋	ご飯 牛乳 酢豚 コーン和え ヨーグルト
	719 kcal 塩分 26.7 g 336 mg	637 kcal 塩分 31.2 g 323 mg	625 kcal 塩分 27.4 g 410 mg	777 kcal 塩分 32.7 g 384 mg
7日	8日	9日	10日	11日
食パン 牛乳 りんごジャム 鶏肉のケチャップからめ 五色サラダ 米粉かぼちゃポタージュ	ご飯 牛乳 おでん ごま和え のり佃煮 伊予柑	1/2くるみパン 牛乳 ラーメン ひじきサラダ	ご飯 牛乳 鶏肉のアーモンドがらめ 野菜サラダ みそ汁 青りんごゼリー	建国記念の日
774 kcal 塩分 31.4 g 352 mg	687 kcal 塩分 25.2 g 478 mg	571 kcal 塩分 23.8 g 379 mg	862 kcal 塩分 31.1 g 312 mg	
14日	15日	16日	17日	18日
コーヒーパン 牛乳 卵のベーコン巻き 白菜とリンゴのサラダ 白いんげん豆スープ	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 パンサンズー 八朔	コロッケカレー フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 牛乳 豆腐チャンプル チヂミ かぶの甘酢和え バナナ	ご飯 牛乳 白エビのかき揚げ ポン酢和え みそ汁
656 kcal 塩分 26.3 g 339 mg	941 kcal 塩分 39.9 g 518 mg	756 kcal 塩分 19.5 g 93 mg	686 kcal 塩分 21.9 g 306 mg	677 kcal 塩分 22.4 g 501 mg
21日	22日	23日	24日	25日
食パン いちごジャム 牛乳 ハムチーズフライ 花野菜サラダ ポークビーンズ	ご飯 牛乳 海老と豆腐のうま煮 飛び魚の竜田揚げ ごま味噌和え バナナ	天皇誕生日	バターロール 牛乳 ソフト麺カレーソース レンコンサラダ チキン唐揚げ	ご飯 牛乳 豚肉のロース焼き ナッツ和え 白玉スープ
844 kcal 塩分 33.8 g 485 mg	786 kcal 塩分 41.3 g 427 mg		857 kcal 塩分 29.9 g 324 mg	709 kcal 塩分 33.2 g 350 mg
28日	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。		○物資の都合により、献立の一部が 変更になることがあります。	
揚げパン 牛乳 ハンバーグ しめじサラダ もずくスープ	689 kcal 塩分 30.7 g 443 mg	kcal 塩分 g mg		