

2月 給食だより

「豆」をもっと好きになろう!

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「豆の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



2026年1月30日
町田市立町田第四小学校
校長 坂西 圭子
栄養士 大山 道子

<先月のこんだてより>～のりではさみ揚げ 中学年4人分～

☆れんこん	40g	☆塩	小さじ1/5
☆じゃが芋	80g	☆しょうゆ	小さじ2/3
☆にんじん	20g	☆酒	小さじ2/3
☆鶏ひき肉	120g	☆さとう	小さじ1/2
☆たまご	20g	☆焼き海苔	1/6枚切り×4枚
☆パン粉	15g	☆揚げ油	適量
☆片栗粉	大さじ1弱		

- ① れんこん、じゃが芋、にんじんを細かく切る。
- ② 卵を割りほぐす。
- ③ すべての材料と調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を4等分し、のりではさみ、油で揚げる。(150°Cで、7~8分)



食材产地について（1月使用分）

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	北海道	大根	神奈川	鶏肉	岩手
人参	千葉	パプリカ	高知	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	宮崎	ピーマン	宮崎		
きやべつ	愛知	ブロッコリー	愛知		
にら	茨城	カリフラワー	埼玉		
しょうが	高知	じゃがいも	北海道 鹿児島	ししゃも	ノルウェー アイスランド カナダ
もやし	栃木	しめじ	長野	さば	ノルウェー
ねぎ	群馬	エリンギ	長野	さけ	北海道
こまつな	神奈川 東京	しいたけ	岩手	いか	ペルー
れんこん	茨城				
いんげん	沖縄				
えのきたけ	長野				
白菜	茨城				
なめこ	長野				
にんにく	青森			米	山形 北海道 埼玉