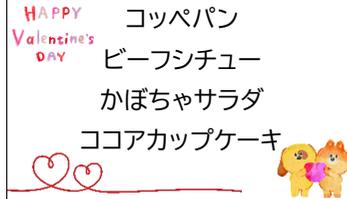


2月 献立表

げつようび					かようび					すいようび					もくようび					きんようび				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>今月の世界メニューはイタリアです！</p>  <p>イタリア語でおはようは ボンジョルノ(Buongiorno)！</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>旬の野菜はほうれん草です！</p>  </div> </div>																								
3日					4日					5日					6日					7日				
大豆入りひじきごはん いわしのつみれ汁 キャベツのごまマヨサラダ ピーチゼリー					ごはん 厚揚げと豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ 豆乳スープ					ごはん 鶏肉のマーマレード焼き (スパゲティサラダ) じゃがいもとソーセージのカレー炒め 洋風スープ					マーボー丼 ブロッコリーのごまドレ和え 牛乳					しょうゆラーメン 焼き餃子 小松菜のナムル				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450 kcal	15.2 g	10.0 g	74.8 g	3.5 g	420 kcal	15.5 g	8.2 g	71.1 g	1.7 g	480 kcal	17.3 g	12.7 g	74.1 g	1.1 g	545 kcal	20.2 g	17.2 g	77.4 g	1.3 g	306 kcal	12.5 g	8.7 g	44.4 g	1.3 g
10日					11日					12日					13日					14日				
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ぼりぼりサラダ みそ汁										ごはん 肉団子とさつまいもの甘酢あん 青梗菜とツナの和え物 豆乳スープ					ごはん かれのいのかぼちゃ焼 (ブロッコリー・人参) キャベツのチーズ炒め 牛乳									
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398 kcal	19.5 g	4.9 g	69.0 g	2.1 g						445 kcal	11.5 g	10.8 g	75.5 g	1.6 g	479 kcal	22.3 g	12.0 g	70.5 g	1.0 g	484 kcal	12.4 g	23.6 g	55.5 g	2.1 g
17日					18日					19日					20日					21日				
中華丼 ちくわと小松菜のおかか和え 牛乳					ごはん さわらの味噌マヨ焼き (ほうれん草のお浸し) 海藻サラダ すまし汁					ごはん 中華風ローストチキン (かぼちゃ・人参) マロニーサラダ わかめスープ					ミートスパゲッティ イタリアンサラダ パナコッタ(イチゴソース)					ごはん あじの蒲焼 (里芋と人参の煮物) 白菜のレモン和え みそ汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
478 kcal	18.1 g	11.0 g	76.7 g	0.9 g	369 kcal	15.5 g	7.3 g	60.3 g	1.9 g	445 kcal	16.6 g	12.1 g	67.4 g	1.3 g	363 kcal	13.1 g	8.9 g	57.6 g	0.8 g	355 kcal	14.4 g	3.3 g	66.9 g	2.2 g
24日					25日					26日					27日					28日				
					焼き鳥丼 さっぱりサラダ すまし汁					ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ すまし汁					ロールパン グリルチキン(きのこクリームソース) ほうれん草のソテー 洋風スープ					ごはん たらのバターしょうゆ焼き (ハッシュポテト・人参) キャベツのマリネ 牛乳				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389 kcal	16.9 g	5.1 g	68.9 g	1.0 g	402 kcal	14.4 g	8.6 g	66.8 g	1.2 g	425 kcal	18.2 g	19.4 g	44.4 g	2.0 g	498 kcal	19.0 g	13.8 g	74.5 g	1.1 g					

LEOC 国産米を使用しております。
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



2月20日にご提供



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。



今月の旬の食材は…

ほうれん草 「spinach」 (スピニッチ)

ほうれん草は、ビタミン・ミネラルを豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。冬採りのものは寒さに耐え、茎や葉が凍らないように糖分をつくるので、夏採りのものより甘みがあり、ビタミンCなどの栄養価も高くなります。ビタミンCは鉄分の吸収を助けるので、貧血予防の効果があります。

また、ほうれん草には、アクの成分となるシュウ酸が含まれています。これがえぐみの原因となりますが、シュウ酸は水溶性なので熱湯で短時間ゆでて、水につけて一気に冷やすと減少します。



給食レシピ紹介

キャベツのチーズ炒め

●材料(幼児1人分)

- ・キャベツ…25g
- ・コーン…8g
- ・赤パプリカ…5g
- ・ツナ…5g
- ☆オリーブオイル…0.5g
- ☆おろしにんにく…0.1g
- ☆パルメザンチーズ…3g
- ☆塩こしょう…少々

●作り方

- ①キャベツはざく切り、パプリカは角切りにします。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたらキャベツ、ツナを加えて強火でサッと炒めます。
- ③全体に炒められたらパルメザンチーズを加えて炒め合わせ、塩こしょうで味を調えて完成です。



- ・ミートスパゲッティ
- ・イタリアンサラダ
- ・パンナコッタ



・ミートスパゲッティ

肉の旨味が際立つミートソースは北イタリア・ボローニャの家庭料理です。



・イタリアンサラダ

イタリアでは、ドレッシングを選ぶというのではなく、塩、オリーブオイル、バルサミコ酢(もしくはワインビネガー)を自分流に混ぜ合わせて自分好みの味付けにしています。

・パンナコッタ

パンナコッタは、イタリア発祥の洋菓子の1種です。イタリア語で「煮詰めたクリーム」という意味で、ゼラチンでとろみをつけ、型に入れて作る口当たりの甘いクリームデザートです。

