



給食だより



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…

小松菜 「Japanese mustard spinach」
(ジャパニース マスタード スピニッチ)



小松菜は、ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。

栄養面では、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維など様々な栄養素を含んでいます。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含んでいます。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的な緑黄色野菜です。

おでん

●材料(幼児1人分)

- ・大根…25g
- ・人参…8g
- ・厚揚げ…5g
- ☆濃口醤油…1.3g
- ☆みりん…0.9g
- ☆食塩…0.1g
- ☆砂糖…0.7g
- ☆和だし…0.7g
- ・昆布だし(顆粒)…0.3g
- ・水…26g

給食レシピ紹介

●作り方

- ①大根・人参・厚揚げを一口大に切り、大根は下茹でしておく。
- ②鍋に、水・昆布だし(顆粒)を入れて加熱し、沸いたら①を加え、☆の調味料を入れます。
- ③蓋をして中火で、時々混ぜながら10～20分煮て完成です。



「今月の世界メニュー」



2月26日にご提供



- ・豚肉と野菜のオイスター炒め
- ・蒸し鶏の春雨サラダ

・豚肉と野菜のオイスター炒め

オイスター炒めとは、オイスターソースを使用して作る野菜や肉の炒め物のことです。オイスターソースはその名の通り牡蠣を主原料としたソースで旨味とコクが凝縮されています。



・蒸し鶏の春雨サラダ

春雨のコリコリとした食感が特徴的で、シャキシャキとしたきゅうりやにんじんと組み合わせて食感を楽しむことができます。また、甘みと酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わいが特徴的です。





2月 献立表

げつようび 2日	かようび 3日	すいようび 4日	もくようび 5日	きんようび 6日
カレーうどん チンゲン菜とえのきのごま和え 牛乳	大豆入りひじきごはん いわしのつみれ汁 鬼さんクッキー    	ごはん たらの野菜あんかけ (ブロッコリー) 五目金平 みそ汁	コッペパン ピーフシチュー マカロニナポリタン ピーチゼリー	 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き (がんもどき・人参) 小松菜のソテー すまし汁 
エネルギー 408 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 52.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 453 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 324 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 2.2 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 425 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 54.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 451 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 2.3 g
9日	10日	11日	12日	13日
あんかけチャーハン風 春巻き いちごムース	ごはん 白身フライ (枝豆コーンソテー) 切干大根の和風サラダ みそ汁		カレー サラダパンネ 牛乳 	ロールパン BBQチキン (ブロッコリー・人参) ジャーマンポテト 洋風スープ
エネルギー 467 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 415 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 547 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 389 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 2.4 g
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 厚揚げチャンプルー ごぼうサラダ みそ汁 	ごはん ブルコギ風 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	ミートスパゲッティ 小松菜の鉄分サラダ グレープゼリー 	ごはん チキンのオニオンソース (かぼちゃ・人参) ツナ入りポテトサラダ 洋風スープ	ロールパン ポークチャップ カラフルサラダ 牛乳
エネルギー 389 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 329 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 4.4 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 354 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 60.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 459 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 69.0 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 447 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 50.1 g 食塩相当量 1.5 g
23日	24日	25日	26日	27日
	代休	コッペパン タンドリーフィッシュ (ブロッコリー・人参) キャベツの大豆サラダ 牛乳	 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 蒸し鶏の春雨サラダ わかめスープ 	マーボー麺 海藻サラダ オレンジゼリー
	エネルギー 447 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 23.3 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 354 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 317 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 6.6 g 炭水化物 49.8 g 食塩相当量 1.7 g	
 旬の野菜は小松菜です      		今月の世界メニューは中国です！       中国語でおはようは 你早(ニー ザオ)		

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。