

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				
<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> <p>旬の野菜はほうれん草です！</p>																								
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					旬の野菜はほうれん草です！ 				
<small>エネルギー 450 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 3.5 g</small>					<small>エネルギー 420 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 71.1 g 食塩相当量 1.7 g</small>					<small>エネルギー 480 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 1.1 g</small>					<small>エネルギー 545 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 1.3 g</small>									
10日					11日					12日					13日					14日				
										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 かれいのポテト焼 (ブロッコリー・人参) キャベツのチーズ炒め 牛乳					HAPPY Valentine's DAY コッパパン ビーフシチュー かぼちゃサラダ ココアカップケーキ 				
<small>エネルギー 445 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 1.6 g</small>										<small>エネルギー 445 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 1.6 g</small>					<small>エネルギー 479 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 1.0 g</small>					<small>エネルギー 484 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 23.6 g 炭水化物 55.5 g 食塩相当量 2.1 g</small>				
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 パンナコッタ(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				
<small>エネルギー 478 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 0.9 g</small>					<small>エネルギー 369 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 60.3 g 食塩相当量 1.9 g</small>					<small>エネルギー 445 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 1.3 g</small>					<small>エネルギー 363 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 0.8 g</small>					<small>エネルギー 355 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 3.3 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 2.2 g</small>				
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 				
<small>エネルギー 389 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 1.0 g</small>					<small>エネルギー 402 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.2 g</small>					<small>エネルギー 425 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 44.4 g 食塩相当量 2.0 g</small>					<small>エネルギー 498 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 1.1 g</small>									

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ツと炒めます。
- 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べて完成です。



- ・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。

