

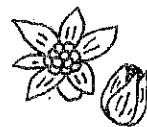
2月予定献立表

| 日 | 昼食 | 午後のおやつ | 主な材料とはたらき | | | 備考 | |
|---------|--|--------------------|---|--|--------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| | | | あかのなかま 血・肉・歯・骨となる | みどりのなかま 体の調子を整える | きいろのなかま 力や熱になる | 熱量kcal | 脂質g 蛋白質g 塩分g |
| 1 火 | ごはん 野菜かき玉コンソメスープ めかじきのごま味噌焼き 野菜のごま和え | 牛乳 ミニお好み焼き | めかじき みそ かまぼこ たまご 牛乳 | 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 コーン キャベツ しめじ 椎茸 でこぼん | 米 砂糖 ごま サラダ油 | 470 21.5 | 18.4 1.6 |
| 2 水 | ごはん ブルコギ 南瓜サラダ 大根豆腐みそ汁 いちご 牛乳 | 牛乳 豆乳プリン | 牛肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳 | 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 南瓜 きゅうり コーン 大根 いちご わかめ / | 米 ごま油 砂糖 ごま エッグゲアマヨネーズ | 526 18.5 | 21.1 1.7 |
| 3 木 | 大豆わかめごはん イカナゲットフライ 肉じゃが 鬼かまぼこおすまし 節分デザート 牛乳 | 牛乳 茹で枝豆 | イカ 水煮大豆 豚肉 かまぼこ 牛乳 たまご | わかめ 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 しめじ | 米 砂糖 大豆油 白滝 じゃが芋 | 節分献立 517 18.3 | 20.2 1.6 |
| 4 金 | 紅鮭ごはん チキン南蛮 ひじき根菜の炒め煮 のっぺい汁 アロエヨーグルト 牛乳 | 牛乳 塩せんべい | 紅鮭 鶏肉 水煮大豆 減塩さつま揚げ 牛乳 ヨーグルト さば削り節 | 干しひじき 人参 ごぼう れんこん 大根 小松菜 アロエベラ | 米 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 白玉餅 | 488 21.3 | 12.7 2.1 |
| 7 月 | ごはん 銀ダラ麺みそ漬け焼き 小松菜鶏肉の塩炒め 中華ワンタンスープ 清見オレンジ 牛乳 | 牛乳 ふかしいも | 銀ダラ 麺みそ 鶏肉 豚肉 牛乳 | 小松菜 人参 しめじ 生姜 わかめ しいたけ たけのこ水煮 清見オレンジ / | 米 サラダ油 ごま油 | 500 19.2 | 17.9 1 |
| 8 火 | ごはん 若どりごま照り焼き 切干大根五目煮 にんにくスープ ヨーグルト 牛乳 | 牛乳 わらび餅 | 鶏肉 たまご 牛乳 減塩さつま揚げ ヨーグルト | 干しひじき 人参 ねぎ 切干大根 小松菜 にんにく しめじ | 米 砂糖 白滝 片栗粉 | 534 21.1 | 16.9 1.8 |
| 9 水 | ごはん マーボー豆腐 ツナ野菜のナムル チャーバくん厚焼き玉子 いちご 牛乳 | 牛乳 ブルーベリージャムサンド | 木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ たまご 牛乳 | たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 もやし いちご / | 米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | 575 24.2 | 21.6 2 |
| 10 木 | ごはん・のりふりかけ タコナゲット・◎ポテト 菜花コーンゴママヨ和え 洋風おでんスープ 清見オレンジ 牛乳 | 牛乳 原宿ドック | タコ 鶏肉 さつま揚げ かまぼこ さば削り節 牛乳 | 菜花 コーン 人参 大根 のり 清見オレンジ | 米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 里芋 エッグゲアマヨネーズ | 521 18.0 | 19.2 1.2 |
| 14 月 | ごはん ハートハンバーグ 根菜さつま揚げの炒め煮 ハート麺かまぼこおすまし パレンタインチョコプリン 牛乳 | 牛乳 お米deガトーショコラ | 豚肉 鶏肉 なたと巻き 減塩さつま揚げ 牛乳 たまご さば削り節 | れんこん 人参 椎茸 たけのこ水煮 小松菜 大根 | 米 サラダ油 砂糖 ごま油 麩 | パレンタイン献立 568 193.4 | 22 1.8 |
| 15 火 | ごはん 鶏肉オレンジ焼き 油揚げ野菜の和え物 なめこ豆腐みそ汁 いちご 牛乳 | 牛乳 ソフトせんべい | 鶏肉 油揚げ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳 | ほうれん草 もやし 人参 生姜 水煮なめこ ねぎ わかめ いちご | 米 マーレード サラダ油 砂糖 ごま油 | 458 20.1 | 15.2 1.7 |
| 16 水 | ごはん・のりふりかけ ブリフライ 南瓜のそぼろ煮 豚汁 デイズニーチーズ 牛乳 | 牛乳 玄米小丸せんべい | ブリ 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ さば削り節 チーズ 牛乳 | 南瓜 枝豆 人参 大根 ねぎ のり | 米 大豆油 パン粉 砂糖 里芋 | 552 23.1 | 23.2 2 |
| 17 木 | ごはん 和風きんぴら包み焼き ひじきかまぼこマリネ 鶏肉野菜スープ 清見オレンジ 牛乳 | 牛乳 デコレーションプリン | 鶏肉 かまぼこ 牛乳 | 人参 ごぼう 干しひじき きゅうり もやし 小松菜 ねぎ 清見オレンジ | 米 砂糖 サラダ油 | 508 20.1 | 18.1 1.4 |
| 18 金 | セルフハンバーガー きゅうり中華漬け ポトフ アセロラミルクゼリー 牛乳 | 牛乳 塩せんべい | 鶏肉 ウィンナー 牛乳 | トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 | パン マーガリン サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 | 469 19.1 | 19.2 2.4 |
| 21 月 | ごはん サーモン西京漬け焼き 菜花のごま和え ワンタンスープ でこぼん 牛乳 | 牛乳 カステラ | トラウトサーモン 豚肉 牛乳 | 菜花 コーン 人参 小松菜 ねぎ でこぼん たけのこ水煮 | 米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 エッグゲアマヨネーズ | 530 21.3 | 19.7 1.1 |
| 22 火 | ごはん 豆腐カツ ひじきの五目煮 キムチスープ 富士山ゼリー 牛乳 | 牛乳 チーかま | 豆腐 さかなすり身 減塩さつま揚げ 牛乳 水煮大豆 油揚げ 豚肉 | 干しひじき 人参 大根 白菜キムチ漬け ねぎ しめじ | 米 大豆油 ごま 砂糖 春雨 | 469 19.3 | 16.3 1.7 |
| 24 木 | ごはん とりそぼろ信田 大根とツナの煮物 ほうとう アロエヨーグルト 牛乳 | 牛乳 クラッカー | 鶏肉 油揚げ ツナ さば削り節 みそ 牛乳 ヨーグルト | 大根 人参 しめじ 枝豆 南瓜 椎茸 ねぎ アロエベラ | 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 574 21.9 | 19.2 1.7 |
| 25 金 | カレーうどん ヘルシーから揚げ ほうれん草菜花しらす和え いちご ジョアプレーン 牛乳 | 牛乳 富士山ワッフル | 豚肉 なたと巻き さば削り節 ジョア 鶏肉 しらす干し | 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ほうれん草 菜花 コーン いちご | うどん 砂糖 片栗粉 ごま | 474 22.1 | 12.7 2.2 |
| 28 月 | 十六穀米 ハヤシライスソース かまぼこのナムル チャーバくん厚焼き玉子 清見オレンジ 牛乳 | 牛乳 バタースティック | 豚肉 かまぼこ 牛乳 たまご | 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし 清見オレンジ / | 米 十六穀米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 | 567 24.6 | 22.6 2.1 |

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

2月予定献立表

| 日 | 昼食 | おやつ | 主な材料とほたらき | | | 備考 | |
|---------|---|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------|-------------|
| | | | あかのなかま 血・肉・歯・骨となる | みどりのなかま 体の調子を整える | きいろのなかま 力や熱になる | 熱量kcal 蛋白質g | 脂質g 塩分量g |
| 1 火 | ごはん 野菜かき玉コンソメスープ めかじきのごま味噌焼き 野菜のごま和え | 牛乳 ミニお好み焼き | めかじき みそ かまぼこ | 生姜 ねぎ ほうれん草 | 米 砂糖 ごま サラダ油 | 533 | 19.6 |
| | | | たまご 牛乳 | 人参 コーン キャベツ しめじ 椎茸 でこぼん | | 23.1 | 1.8 |
| 2 水 | ごはん ブルコギ 南瓜サラダ | 牛乳 豆乳プリン | 牛肉 木綿豆腐 みそ | 玉ねぎ 人参 もやし | 米 ごま油 砂糖 ごま | 617 | 23.6 |
| | | | さば削り節 牛乳 | ピーマン 南瓜 きゅうり コーン 大根 いちご わかめ / | エッグゲアマヨネーズ | 21.5 | 2.1 |
| 3 木 | 大豆わかめごはん イワシカレーフライ 肉じゃが | 牛乳 茹で枝豆 | いわし 水煮大豆 | わかめ 人参 玉ねぎ | 米 砂糖 大豆油 | 節分献立 | |
| | | | 豚肉 かまぼこ 牛乳 たまご | 枝豆 小松菜 しめじ | 白滝 じゃが芋 | 612 | 23.2 |
| 4 金 | 紅鮭ごはん チキン南蛮 ひじき根菜の炒め煮 | 牛乳 塩せんべい 果汁グミ青りんご | 紅鮭 鶏肉 水煮大豆 | 干しひじき 人参 ごぼう | 米 小麦粉 サラダ油 | 631 | 18.4 |
| | | | 減塩さつまいも揚げ 牛乳 | れんこん 大根 小松菜 | ごま油 ごま 砂糖 | 23.4 | 2.4 |
| 7 月 | ごはん 銀ダラ鶏みそ漬け焼き 小松菜鶏肉の塩炒め | 牛乳 ふかしいも | 銀ダラ 鶏みそ 鶏肉 | 小松菜 人参 しめじ | 米 サラダ油 ごま油 | 580 | 18.9 |
| | | | 豚肉 牛乳 | 生姜 わかめ しいたけ たけのこ水煮 清見オレンジ / | | 21.6 | 1.0 |
| 8 火 | ごはん 岩どりごま照り焼き 切干大根五目煮 | 牛乳 わらび餅 | 鶏肉 たまご 牛乳 | 干しひじき 人参 ねぎ | 米 砂糖 白滝 | 589 | 17.3 |
| | | | 減塩さつまいも揚げ ヨーグルト | 切干大根 小松菜 にんにく しめじ | 片栗粉 | 22.4 | 2.0 |
| 9 水 | ごはん マーボー豆腐 ツナ野菜のナムル | 牛乳 ブルーベリージャムサンド | 木綿豆腐 豚肉 みそ | たけのこ水煮 人参 | 米 サラダ油 砂糖 | 664 | 23.8 |
| | | | ツナ たまご 牛乳 | ピーマン 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 もやし いちご / | 片栗粉 ごま油 ごま | 26.5 | 2.4 |
| 10 木 | ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉フライ◎ポテト 菜花コーンゴママヨ和え | 牛乳 原宿ドック | 豚肉 鶏肉 さつまいも | 菜花 コーン 人参 | 米 大豆油 じゃが芋 | 594 | 20.8 |
| | | | かまぼこ さば削り節 牛乳 | 大根 のり 清見オレンジ | ごま 砂糖 里芋 エッグゲアマヨネーズ | 19.6 | 1.5 |
| 14 月 | ごはん ハートハンバーグ 根菜さつまいも揚げの炒め煮 | 牛乳 お米deガートンコロ | 豚肉 鶏肉 なた巻き | れんこん 人参 椎茸 | 米 サラダ油 砂糖 | バレンタイン献立 | |
| | | | 減塩さつまいも揚げ 牛乳 たまご さば削り節 | たけのこ水煮 小松菜 大根 | ごま油 麩 | 631 | 22.5 |
| 15 火 | ごはん 鶏肉オレンジ焼き 揚げ野菜の和え物 | 牛乳 さつまいもポテト | 鶏肉 揚げ みそ | ほうれん草 もやし 人参 | 米 マーレード | 540 | 17.3 |
| | | | 木綿豆腐 さば削り節 牛乳 | 生姜 水煮なめこ ねぎ わかめ いちご | サラダ油 砂糖 ごま油 | 22.1 | 2.2 |
| 16 水 | ごはん・のりふりかけ フリフライ 南瓜のそぼろ煮 | 牛乳 玄米小丸せんべい クラッカー | プリ 鶏肉 豚肉 みそ | 南瓜 枝豆 人参 大根 | 米 大豆油 パン粉 | 666 | 26.4 |
| | | | 揚げ さば削り節 チーズ 牛乳 | ねぎ のり | 砂糖 里芋 | 25.4 | 2.4 |
| 17 木 | ごはん 和風きんぴら包み焼き ひじきかまぼこマリネ | 牛乳 デコレーションプリン | 鶏肉 かまぼこ 牛乳 | 人参 ごぼう 干しひじき | 米 砂糖 サラダ油 | 572 | 18.9 |
| | | | | きゅうり もやし 小松菜 ねぎ 清見オレンジ | | 21.8 | 1.5 |
| 18 金 | セルフハンバーガー きゅうり中華揚げ ポトフ | 牛乳 塩せんべい 果汁グミブドウ | 鶏肉 ウィナー 牛乳 | トマト キャベツ きゅうり | パン マーガリン | 573 | 22.1 |
| | | | | 玉ねぎ 人参 | サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 | 22.0 | 2.9 |
| 21 月 | ごはん サーモン西京漬け焼き 菜花のゴマ和え | 牛乳 カステラ | トラウトサーモン 豚肉 | 菜花 コーン 人参 | 米 サラダ油 ごま | 596 | 20.8 |
| | | | 牛乳 | 小松菜 ねぎ でこぼん たけのこ水煮 | 砂糖 ごま油 エッグゲアマヨネーズ | 22.8 | 1.4 |
| 22 火 | ごはん 豆腐カツ ひじきの五目煮 | 牛乳 青のり小魚 チーかま | 豆腐 さかなすり身 | 干しひじき 人参 大根 | 米 大豆油 ごま 砂糖 | 599 | 19.9 |
| | | | 減塩さつまいも揚げ 牛乳 | 白菜キムチ漬け ねぎ しめじ | 春雨 | 21.8 | 2.2 |
| 24 木 | ごはん とりそぼろ信田 大根とツナの煮物 | 牛乳 いちごクリーム餅 クラッカー | 鶏肉 揚げ ツナ | 大根 人参 しめじ | 米 砂糖 片栗粉 | 665 | 20.9 |
| | | | さば削り節 みそ 牛乳 ヨーグルト | 枝豆 南瓜 椎茸 ねぎ アロエベラ | 小麦粉 | 24.3 | 1.9 |
| 25 金 | カレーうどん ヘルシーから揚げ ほうれん草菜花しらす和え | 牛乳 富士山ワッフル | 豚肉 なた巻き | 玉ねぎ 人参 椎茸 | うどん 砂糖 片栗粉 | 553 | 13.7 |
| | | | さば削り節 ジョア | ねぎ ほうれん草 菜花 コーン いちご | ごま | 25.6 | 2.7 |
| 28 月 | 十六穀米 ハヤシライスソース かまぼこのナムル | 牛乳 バタースティック | 豚肉 かまぼこ 牛乳 | 玉ねぎ マッシュルーム | 米 十六穀米 サラダ油 | 660 | 25.7 |
| | | | たまご | えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし 清見オレンジ / | ごま 砂糖 ごま油 | 25.0 | 2.8 |

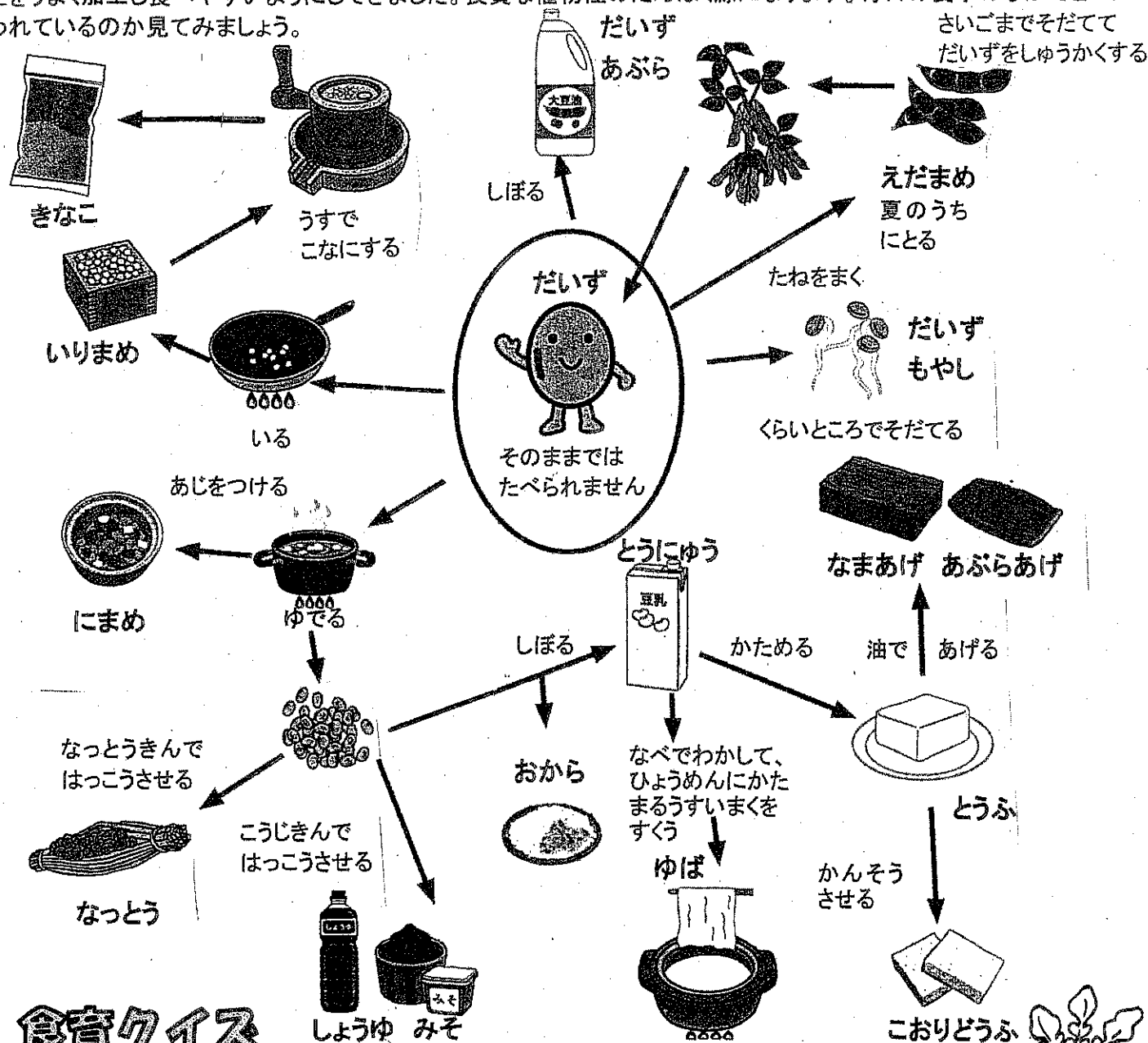


連日、厳しい寒さが続きます。暦のうえでは立春を迎えますが、1年で一番寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて冬をのりきりましょう。

そして、2月3日は節分です。豆まきをしますが、2021年1月消費者庁が食品による子どもの窒息・誤嚥事故の注意として、「硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで」と公表がありました。炒り豆の噛みくだきにくいものや、誤嚥した時に水分を含んで膨張してしまい喉や気管に詰まる恐れがあるため注意が必要です。家庭で豆まきをする際には、気を付けてください。

「大豆は畑の肉」

「大豆は畑の肉」という言葉は大豆が牛肉に近いたんぱく質や脂肪を含んでいるからです。給食にもよく使われる大豆は、生のままではたんぱく質を消化する酵素の働きを抑制する物質が含まれているため、加熱してから食べないと人間の体の中で消化されません。そのため、昔から日本人は、煮たり、蒸したり、焼いたりして大豆をうまく加工し食べやすいようにしてきました。良質な植物性のたんぱく源になります。毎日の食事のなかでどこに使われているのか見てみましょう。



食育クイズ

Q だいこんの辛い部分は、どこでしょう。

A ③ だいこんの上部は甘く、下部にいくほど辛味が増してきます。だいこんが下に向かって成長していく時に虫などにかじられてしまわないよう、自らの身を守るために辛味が強くなっているのです。

- ① 上部(葉に近い部分)
- ② 中部
- ③ 下部

