

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
1	ごはん 鮭香味噌漬け焼き 切り干し大根あさりの炒め煮	牛乳 さつまいも	鮭 みそ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 ウインナー 牛乳	切り干し大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	478	16.3
2	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツフライ キャベツツナサラダ	牛乳 茹で枝豆	豆腐 さかなすり身 ツナ 鶏肉 なた巻き さば削り節 チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ のり	米 大豆油 砂糖 オリーブ油 小麦粉	475	18.6
3	福豆わかめごはん 鬼ハンバーグ 菜花のゴママヨ和え	鉄分キャロットジュース クラッカー	水煮大豆 鶏肉 豆乳 蒲鉾 いわし団子 牛乳 さば削り節 絹ごし豆腐	わかめ 菜花 人参 コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 ビーフン サラダ油 ごま エッグケアマヨネーズ	573	18.2
6	ごはん さばおかか煮 ほうれん草ごま和え	牛乳 ふかし芋	鶏肉 さば かつお節 蒲鉾 牛乳	しめじ 白菜 人参 コーン ほうれん草 いちご	米 サラダ油 ごま	524	16.1
7	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜レーズンバター煮	牛乳 リンゴジャムサンド	木綿豆腐 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 南瓜 レーズン もやし 小松菜 ねぎ 清見オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 バター	489	16.7
8	ごはん・のりふりかけ タコナゲット、スマイルポテトフライ 白菜ツナの煮物	北海道ヨーグルト	たこ ツナ 鶏肉 蒲鉾 さば削り節 牛乳	白菜 人参 大根 昆布 りんご のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 片栗粉 星芋	488	15.2
9	ごはん 中華風ローストチキン 肉じゃが	牛乳 カエデの実	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 枝豆 わかめ ねぎ 水煮なめこ プルーン /	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 白滝	520	18.5
10	セルフハンバーガー 切り干し大根マリネ スープスパゲティ	牛乳 玄米小丸せんべい	鶏肉 かまぼこ 牛乳 あさり水煮	トマト キャベツ きゅうり 切り干し大根 人参 しめじ 白菜 コーン	食パン マーガリン サラダ油 砂糖 ごま油 スパゲティ	421	16.4
13	ごはん マーボー豆腐 ジャコ油揚げ野菜の和え物	牛乳 フライドポテトカレー味	木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン しめじ ねぎ きゃべつ いちご	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	518	22.4
14	ごはん ハートハンバーグ 蓮根ブロッコリーサラダ	牛乳 お米deガト-ショコラ	豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ さば削り節 牛乳	れんこん ブロッコリー コーン 小松菜 椎茸	米 サラダ油 砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ	566	23.5
15	ごはん・のりふりかけ チーズはんぺんフライ 納豆野菜の五目と和え	牛乳 焼きおにぎり	チーズ はんぺん 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	わかめ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ 清見オレンジ のり	米 大豆油	502	15.4
16	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き いりとり	牛乳 ミニ肉まん	メルルーサ 鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん いんげん 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ グレープフルーツ / 星芋 蒟蒻	米 サラダ油 砂糖 春雨 エッグケアマヨネーズ ごま油	488	17.4
17	カレーうどん チキン南蛮 ひじきのマリネ	牛乳 ヨーグルトレーズン	豚肉 なた巻き 鶏肉 かまぼこ さば削り節 豆乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ひじき 人参 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油	450	12.6
20	十六穀米 ハヤシライスソース ブロッコリー玉子ハムサラダ	牛乳 わらび餅	豚肉 みそ ハム たまご 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ ブロッコリー いちご	米 十六穀米 サラダ油 里芋 砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ	536	18.9
21	ごはん 鶏肉そぼろ信田煮 野菜炒めカレー味	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	きゃべつ 人参 枝豆 しめじ 小松菜 にんにく えのきたけ 清見オレンジ	米 サラダ油 片栗粉	480	20.7
22	ごはん・のりふりかけ 豆腐ツナ団子揚げ 南瓜のバター煮	ちばらくヨーグルト	木綿豆腐 ツナ たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	ねぎ 人参 南瓜 大根 昆布 プルーン のり	米 片栗粉 大豆油 バター 砂糖 じゃが芋	454	14.1
24	五目釜めし(おにぎりの日) いわしごまみそ煮 きゅうりの中華漬	牛乳 せんべい	いわし みそ たまご 豆乳 牛乳	きゅうり 玉ねぎ クリームコーン缶詰 南瓜	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	502	19.0
27	ごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き さつま揚げ根菜の煮物	牛乳 メープルサンド	銀鮭 みそ 木綿豆腐 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう ねぎ いちご	米 サラダ油 ごま油 こんにゃく 里芋	482	16
28	ごはん 根菜入り鶏つくねバーグ カミカミツナサラダ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ きゅうり ねぎ あさつき 豆苗 清見オレンジ /	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	529	21.7

※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	主な材料とぼたつき			備考	
			あかのなかま 血・肉・菌・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g
1 水	ごはん 鮭香味噌漬け焼き 切り干し大根あさりの炒め煮	ポトフ さつまポテト 牛乳	鮭 みそ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 ウインナー 牛乳	切り干し大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	545	17.8
						23.5	2.0
2 木	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツフライ キャベツツナサラダ	ずいどん 鉄分Caチーズ 牛乳 茹で枝豆	豆腐 さかなすり身 ツナ 鶏肉 なた巻き さば削り節 チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ のり	米 大豆油 砂糖 オリーブ油 小麦粉	605	22.7
						23.5	2.0
3 金	福豆わかめごはん 鬼ハンバーグ 菜花のゴママヨ和え	いわしのつみれ汁 節分デザートプリン 牛乳 鉄分キャロットジュース あおのり小魚 クラッカー	水煮大豆 鶏肉 豆乳 蒲鉾 いわし団子 牛乳 さば削り節 絹ごし豆腐	わかめ 菜花 人参 コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 ビーフン サラダ油 ごま エッグアミノ酸	節分献立	
						654	19.5
6 月	ごはん さばおかか煮 ほうれん草ごま和え	牛乳 ふかし芋	鶏肉 さば かつお節 蒲鉾 牛乳	しめじ 白菜 人参 コーン ほうれん草 いちご	米 サラダ油 ごま	612	17.1
						23.8	2.0
7 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜レーズンバター煮	鶏肉野菜スープ 清見オレンジ 牛乳 リンゴジャムサンド	木綿豆腐 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 南瓜 レーズン もやし 小松菜 ねぎ 清見オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 パン粉 バター	618	19.5
						23.3	1.6
8 水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテトフライ 白菜ツナの煮物	洋風おでんスープ りんご 牛乳 北海道ヨーグルト	たこ ツナ 鶏肉 蒲鉾 さば削り節 牛乳	白菜 人参 大根 昆布 りんご のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 片栗粉 里芋	575	19.1
						19.5	1.6
9 木	ごはん 中華風ローストチキン 肉じゃが	豆腐なめこ味噌汁 ソフトドライブルー 牛乳 カエデの実	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 枝豆 わかめ ねぎ 水煮なめこ ブルー /	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 白滝	587	19.5
						25.2	2.0
10 金	セルフハンバーガー 切り干し大根マリネ スープスパゲティ	プチみかんゼリー 牛乳 玄米小丸せんべい 果汁グミ	鶏肉 かまぼこ 牛乳 あさり水煮	トマト キャベツ きゅうり 切り干し大根 人参 しめじ 白菜 コーン	ロールパン マーガリン サラダ油 砂糖 ごま油 スパゲティ	612	22.5
						26.7	3.2
13 月	ごはん マーボー豆腐 ジャコ油揚げ野菜の和え物	こんにやくみそ煮 いちご 牛乳 フライドポテトカレー味	木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン しめじ ねぎ きゃべつ いちご	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	625	25.9
						22.2	2.8
14 火	ごはん ハートハンバーグ 蓮根ブロックリーサラダ	ハートかまぼこおすまし パレンタインプリン 牛乳 お米deガトシヨコラ	豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ さば削り節 牛乳	れんこん ブロッコリー コーン 小松菜 椎茸	米 サラダ油 砂糖 ごま エッグアミノ酸	♡パレンタイン献立	
						626	24.4
15 水	ごはん・のりふりかけ チーズはんぺんフライ 納豆野菜の五目和え	豚汁 清見オレンジ 牛乳 焼きおにぎり	チーズ はんぺん 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	わかめ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ 清見オレンジ のり	米 大豆油	595	17.6
						20.6	2.4
16 木	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎソース焼き いりとり	キムチスープ 牛乳 ミニ肉まん	メルルーサ 鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん いんげん 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ グレープフルーツ / 里芋 鶏肉	米 サラダ油 砂糖 春肉 エッグアミノ酸 ごま油	567	19.0
						24.9	1.9
17 金	カレーうどん チキン南蛮 ひじきのマリネ	豆乳パンナコッタレモン りんごジュース 牛乳 ヨーグルトレーズン サクッとコンブ	豚肉 なた巻き 鶏肉 かまぼこ さば削り節 豆乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ひじき 人参 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油	すみれ組リクエスト献立	
						557	15.5
20 月	十六穀米 ハヤシライスソース ブロッコリー玉子ハムサラダ	里芋みそ田楽 いちご 牛乳 わらび餅	豚肉 みそ ハム たまご 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ ブロッコリー いちご	米 十六穀米 サラダ油 里芋 砂糖 ごま エッグアミノ酸	619	21.9
						21.3	2.7
21 火	ごはん 鶏肉そぼろ信田煮 野菜炒めカレー味	にんにくスープ 清見オレンジ 牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	きゃべつ 人参 枝豆 しめじ 小松菜 にんにく えのきたけ 清見オレンジ	米 サラダ油 片栗粉	539	21.9
						19.4	1.5
22 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ツナ団子揚げ 南瓜のバター煮	おでんスープ ソフトドライブルー 牛乳 ちばらくヨーグルト	木綿豆腐 ツナ たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	ねぎ 人参 南瓜 大根 昆布 ブルー のり	米 片栗粉 大豆油 バター 砂糖 じゃが芋	540	16.2
						18.9	1.2
24 金	五目釜めし(△おにぎりの日) いわしごまみそ煮 きゅうりの中華漬け	牛乳 牛乳 せんべい チーかま	いわし みそ たまご 豆乳 牛乳	きゅうり 玉ねぎ クリームコーン缶詰 南瓜	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	604	21.4
						24.2	2.7
27 月	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き さつま揚げ根菜の煮物	けんちん汁 いちご 牛乳 メーブルサンド	銀鱈 みそ 木綿豆腐 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう ねぎ いちご	米 サラダ油 ごま油 こんにやく 里芋	589	17.2
						23.9	2.4
28 火	ごはん 根菜入り鶏つくねバーグ ガミカミツナサラダ	豆腐ねぎスープ 清見オレンジ 牛乳 プリンアラモード	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ きゅうり ねぎ あさつき 豆苗 清見オレンジ /	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	614	24.1
						22.1	0.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



食育だより



令和5年2月

節分を過ぎると暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。この寒い中でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。



節分 分で 食 べ る 料 理

2月3日は、節分です。各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指しています。

節分には、「季節を分ける」という意味もあります。

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、邪気を追い払って幸運を招くために節分には豆まきが行われます。豆まきには煎った豆が使われます。これは邪気を追い払うためにまた豆から芽が出るのは縁起がよくないとされるからです。そして節分の日には縁起のよいものを食べる風習があります。時代や地域によってさまざまな料理があり、家庭で食べる物も違うと思います。その一部ですが、食べる意味や食べ方など紹介します。

豆



豆まきのあとには健康を願い、歳の数だけ食べる習慣があります。地域により落花生を食べるところもあります。

イワシ

鬼はイワシを焼いた匂いや煙が嫌いだそうで、関西地方では魔除けとして柵木いわしを飾る習慣があります。焼いたイワシの頭を柵の枝に刺したものです。玄関先に飾ります。

イワシを食べることで体の邪気を払ってくれる効果があるとされています。



そば



旧暦では立春は新年の始まりで、立春の前日の節分を1年の終わりと考えていました。江戸時代には節分を年越しとして節分そばを食べる習慣があり大みそかにそばを食べると同様に節分でもそばを食べます。

そばは歯で切りやすいことから、厄を断ち切る、長く細く生きる長寿の願いが込められています。

恵方巻



関西の一部で行われていた風習でした。1989年にあるコンビニエンスストアが、広島県内で節分に食べる太巻きを『恵方巻き』と名前をつけて販売を開始し全国的に広まりました。『今年の恵方はどの方角?』と、『恵方』というその年の縁起のよい方向を向いて願い事をしながら無言で食べます。食べ終わる前におしゃべりすると運が逃げてしまうので注意です。

こんにゃく

『胃のほうき』『砂おろし』と呼ばれる、体内のお掃除目的で食べます。食物繊維が豊富なためです。

大晦日や節分の節目に食べられ始めたのが由来です。



けんちん汁

関東地方の寒い冬の行事に食べる事が多く、野菜をごま油で炒めて、だし汁で煮込んだ料理です。

精進料理なので、豚肉を使う豚汁とは別物です。

子どもの食事Q&A

Q. 朝、忙しく時間がない中でも簡単に用意できる、子どもが食べやすい朝ごはんを教えてください。

A. おにぎりやピザトーストがおすすめです。

子どもの朝ごはんに必要なのは、脳を動かすための『炭水化物』と筋肉を動かす『たんぱく質』、これに野菜をプラスできれば完璧です。

和食なら、前日作った野菜入りのみそ汁と、鮭フレークなどのたんぱく質の具をいれたおにぎり。

洋食なら、野菜とチーズ、ハムなどをのせて焼いたピザトーストなどはいかがでしょう。簡単に食べやすく、必要な栄養素もしっかりとれるのでおすすめです。

●給食のソフトドライプルーンについて紹介します...

プルーンは西洋スモモに分類されます。

生のほか、半生のドライフルーツ、ペースト状に加工されたものが流通しています。給食は、カリフォルニア産です。

(生のプルーンは誤嚥防止に種を取って食べましょう。)

・プルーンの栄養面では、β-カロテン、カリウム、食物繊維、鉄分が豊富に含まれていて、生よりもドライプルーンの方が多く含まれています。

・ソフトドライプルーンは、食べやすく噛みちぎる練習にもなります。食べすぎるとお腹がゆるくなります。子どもは1~2粒位が適量です。