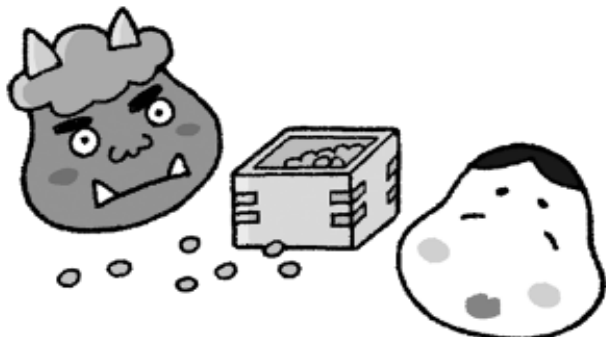


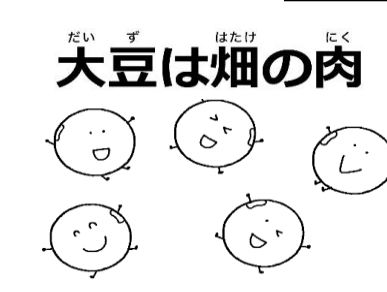
2月の こんだて



★2月の平均栄養価★

- エネルギー 601kcal
- たんぱく質 21.9g
- 脂質 18.1g
- 塩分 2.3g

| 日 | 1日(木) | 2日(金) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) |
|--------|---|---|--|---|---|
| こんだて | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃのひきにくサンドフライ 1に 赤緑 マカロニサラダ 人気献立 コーンスープ | <ul style="list-style-type: none"> ☆せつぶんこんだて☆ とりとこんぶのごはん いわしハンバーグ ごじる | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 てりやきミートボール 2に 赤 たまねぎドレッシング7 ポテトスープ 人気献立 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 50 黄 ゆかり(こぶくろ) 1に 牛乳 1本 赤 カレーうどん ごぼうのかきあげ | <ul style="list-style-type: none"> ねぎしおぶたどん ハハリハリだいこん うめゼリー 人気デザート |
| とざいりょう | <ul style="list-style-type: none"> マヨネーズ(たまごなし)7 しお0.05 とりにく 15 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 コーン 8 緑 クリームコーン 10 緑 | <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ2 さとう1.5 さけ1 みりん0.8 さとう2 みりん1.5 しょうゆ2.3 かたくりこ0.3 ゆでだいず 8 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 | <ul style="list-style-type: none"> たまねぎドレッシング7 ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 パセリ 0.4 緑 しお0.3 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6 | <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ1 さけ1 みりん1 しお0.2 かたくりこ1 だしこんぶ0.5 だしこ2 カレールウ14 カレーこ.1 ごぼうのかきあげ 1に 緑 あげあぶら4 | <ul style="list-style-type: none"> ごまあぶら1 にんにく0.1 さけ1 しお0.2 こしょう0.03 ごま0.5 レモンかじゅう.2 す1.8 しょうゆ2 しお0.1 さとう1.5 |
| メモ | マカロニとは、イタリア料理で使われる「パスタ」のひとつで、語源はイタリア語の「マツケローニ」です。現在はつつ型やリボン型、ABC型などいろんな形がありますが、昔はひし型が多かったそうです。 | 豆まきは、中国由来の風習です。わざわいをもたらす「邪気」を鬼に見立て、豆の「霊力」をもって、「鬼は外」のかけ声とともに追い払います。ちなみに、鬼はいわしのにおいも苦手なのだとか・・・。 | ポテトは、じゃがいものことです。じゃがいもといえばデンプンというイメージですが、実はビタミンCも多くふくまれます。じゃがいものビタミンCは、デンプンに守られているため、加熱しても壊れにくいんですよ。 | カレーうどんに入っているカレー粉は、体を温めてくれるので寒い季節にぴったりですね。ちなみにうどんは日本の食べ物だと思っている人が多いようですが、実は奈良時代に中国から伝わった食べ物です。 | ハハリハリ大根は、切り干し大根を使った和え物です。歯ごたえがあり、かむと、パリパリハリハリと音がすることから名づけられました。よくかんで食べて、音をたしかめてみて下さい。 |



大豆は畑の肉
大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

| 日 | 8日(木) | 9日(金) | 13日(火) | 14日(水) |
|--------|--|---|--|---|
| こんだて | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 かつおのくろしおソース おかかだしあえ こんさいじる | <ul style="list-style-type: none"> きんぴらごはん かつおフライ おかかドレッシング7 さつま芋のあまからめ はくさいのみそしる | <ul style="list-style-type: none"> ハマシライス ポテトサラダ 人気献立 | <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン ジョア こまつなのクリームスパゲッティ ツナサラダ |
| とざいりょう | <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら3 ねりうめ1 くらぎとう1.5 しょうゆ2 みりん1.5 みず1.5 キャベツ 15 緑 もやし 25 緑 ブロッコリー 10 緑 ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 だいこん 12 緑 つきこんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 7 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 さけ1 だしこ2 しお0.5 | <ul style="list-style-type: none"> こめ 60 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 8 緑 あぶら1 しょうゆ4 さとう1.2 しお0.05 さけ1 ごま1.2 ごまあぶら0.5 牛乳 1本 赤 さつま芋のあまからめ 1に 黄 スライスさつま芋 あげあぶら3 さとう3.8 しょうゆ0.5 くらごま0.3 みず2 とうふ 20 赤 えのき 6 緑 にんじん 10 緑 はくさい 22 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 | <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぎゅうにく 5 赤 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 70 緑 トマト 20 緑 にんじん 10 緑 グリーンピース 3 緑 ウスターソース1.5 ケチャップ4 あかワイン1.5 ハヤシルウ16 しお0.1 こしょう0.03 あぶら1 牛乳 1本 赤 ハム 4 赤 じゃがいも 40 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 3 緑 しお0.1 こしょう0.03 さとう0.2 マヨネーズ(たまごなし)8 | <ul style="list-style-type: none"> コンソメ0.5 しお0.3 こしょう0.03 あぶら1 コンソメ0.5 バター1 ポタージュのもと7 なまクリーム2 キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 ツナ 4 赤 さとう1 しお0.2 す1.6 こしょう0.03 あぶら1.6 |
| メモ | かつおは、日本近海では黒潮に乗って回遊する魚です。和歌山県では、すさみ町や串本地方での漁が盛んで、春に黒潮のって北上してきたかつおを1本ずつ吊り上げる漁法は、全国的にもとても有名です。 | 久しぶりに登場の、さつま芋のあまからめです。今年度はさつま芋ブームの影響で材料がなく、なかなか給食で出せませんでした。食べたい時に食べたい物が手に入るというのは実はぜいたくなんですね・・・。 | 欧米には、ハッシュド・ビーフという料理があります。これをごはんにかけての料理が「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」です。でも名前が長いので、だんだん省略されて「ハマシライス」になったそうです。 | 今日のスパゲッティの主役は小松菜です。小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムは、ほうれん草以上です。特に、カルシウムは牛乳並みで、野菜のなかではとびぬけています。 |

* 献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)



毎月19日は食育の日 ~まごわやさしい~

「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすくご合わせにした言葉のことです。2月は、今年度の集大成として「まごわやさしい」食材が全部入った「まごわやさしいみそしる」です！

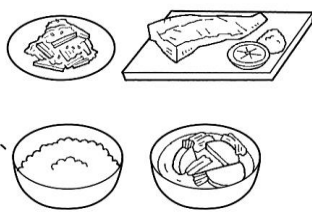
- 「ま」…まめ だいず、えだまめ、そらまめなど
「ご」…ごま いりごま、すりごま、ねりごまなど
「わ」…わかめ わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻
「や」…やさい にんじん、たまねぎ、きゅうりなど
「さ」…さかな いわし、さば、アジ、サケなど
「し」…しいたけ しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ
「い」…いも じゃがいも、さつまいもなど

おぼえたかな？ 「まごわやさしい」！



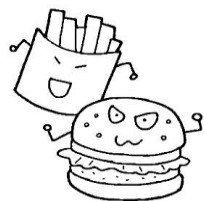
1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ファストフード

とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)

*毎月19日は食育の日です。

Main menu table with columns for dates (15日, 16日, 19日, 20日, 21日, 22日, 26日, 27日, 28日, 29日) and rows for food items, quantities, and colors. Includes illustrations of food items and callouts like '人気献立' and 'まごわやさしいみそしる'.

