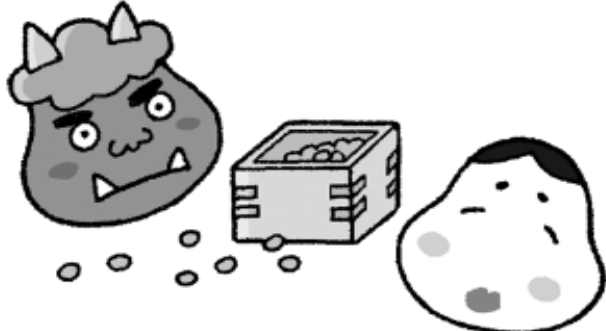


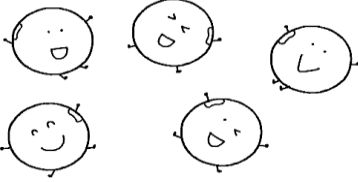
2月の こんだて



★2月の平均栄養価★
 ・エネルギー 736kcal
 ・たんぱく質 26.8g
 ・脂質 21.3g
 ・塩分 2.8g

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 100 黄 牛乳 1本 赤 とりのからあげ 主菜2位! とりにく 3こ 赤 さけ1 しょうが0.3 にんにく0.3 しお0.2 しょうゆ2.4 かたくり0.7 あげあぶら7 マカロニサラダ ハム 5 赤 キャベツ 24 緑 きゅうり 12 緑 にんじん 4 緑 マカロニ 4 黄 マヨネーズ(たまごなし)8.5 しお0.05 コーンスープ とりにく 20 赤 とうふ 22 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 6 緑 コーン 9 緑 クリームコーン 12 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7 	<ul style="list-style-type: none"> ☆節分こんだて☆ とりと昆布のごはん こめ 95 黄 とりにく 20 赤 にんじん 6 緑 しおこんぶ 3 赤 しょうゆ2.4 さとう1.6 さけ1.6 みりん1 牛乳 1本 赤 いわしハンバーグ いわしハンバーグ 1こ 赤 さとう2.5 みりん1.5 しょうゆ3 かたくり0.4 呉汁(ごじる) ゆでだいず 9 赤 だいこん 24 緑 にんじん 12 緑 しめじ 12 緑 きざみあぶらあげ 5 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ささみのレモン煮 2こ 赤 ささみ さけ1.5 しお0.15 かたくり0.6 あげあぶら5 さとう5 しょうゆ5 レモンかじゅう3.8 玉ねぎドレサラダ もやし 35 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 20 緑 ツナ 8 赤 たまねぎドレッシング8 ポテトスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 じゃがいも 30 黄 パセリ 0.5 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 カレイのフライ カレイフライ あげあぶら5 とんかつソース3 冬野菜のみそ汁 ぶたにく 12 赤 とうふ 24 赤 はくさい 20 緑 にんじん 12 緑 だいこん 22 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩ぶた丼 こめ 90 黄 むぎ 5 黄 ぶたロースにく 60 赤 しお0.8 ごまあぶら2.4 もやし 36 緑 たまねぎ 24 緑 ねぎ 6 緑 ごまあぶら1.2 にんにく0.1 さけ1.2 しお0.2 こしょう0.04 ごま0.5 レモンかじゅう1.3 牛乳 1本 赤 ハリハリ大根 きりぼしだいこん 5 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 4 緑 ツナ 6 赤 す2 しょうゆ2.2 しお0.1 さとう1.6 だいふく(豆乳バナラ) 1こ 黄
とざいりょう					
メモ	<p>リクエストで毎年大人気のからあげです。給食センターで、鶏もも肉に下味をつけて、1つ1つ片栗粉をつけて揚げています。大変な作業ですが、調理員さんががんばってくれています。味わって食べて下さいね!</p>	<p>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・・・。</p>	<p>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。</p>	<p>今日のカレイフライは、骨ごと食べられます。骨ごと食べるため、カルシウムがたくさんとれます。将来の健康のために、今からカルシウムをたくさん取って、「骨骨(コソコソ)貯金」をしていきましょう!</p>	<p>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。</p>

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 100 黄 牛乳 1本 赤 かつおの黒潮ソース かつおフライ 1こ 赤 あげあぶら5 ねりうめ1.3 くらざとう2 しょうゆ2.6 みりん2 みず2 おかかドレあえ キャベツ 20 緑 もやし 25 緑 ブロッコリー 10 緑 おかかドレッシング8 根菜汁 ぶたにく 10 赤 とうふ 22 赤 だいこん 15 緑 つきこんにやく 12 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 8 緑 ねぎ 4 緑 しょうゆ3 さけ1.2 だしこ3 しお0.6 	<ul style="list-style-type: none"> きんぴらごはん こめ 79 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 20 赤 ささがきごぼう 20 緑 にんじん 12 緑 つきこんにやく 12 緑 あぶら1 しょうゆ5 さとう1.5 しお0.2 さけ1.2 ごま1.5 ごまあぶら0.6 牛乳 1本 赤 さつまいものあまからめ スライスさつまいも 1こ 黄 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 白菜のみそ汁 とうふ 22 赤 えのき 7 緑 にんじん 11 緑 はくさい 24 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 たまねぎ 80 緑 トマト 30 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 4 緑 ウスターソース2.5 ケチャップ5 あかワイン1.5 ハヤシルウ18 しお0.1 こしょう0.04 牛乳 1本 赤 ポテトサラダ ハム 6 赤 じゃがいも 45 黄 きゅうり 22 緑 にんじん 4 緑 しお0.1 こしょう0.04 さとう0.3 マヨネーズ(たまごなし)9 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン(たまごなし) 1こ 黄 ジョア 1本 赤 小松菜のクリームスパゲッティ スパゲッティ 60 黄 とりにく 35 赤 コーン 10 緑 しめじ 10 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こまつな 10 緑 コンソメ0.6 しお0.5 こしょう0.03 あぶら1 コンソメ0.6 バター1.2 ポタージュのもと8 なまクリーム2.5 ツナサラダ キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 ツナ 7 赤 さとう1 しお0.3 す3 こしょう0.04 あぶら3
とざいりょう				
メモ	<p>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。</p>	<p>久しぶりに登場の、さつまいものあまからめです。今年度はさつまいも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・・・。</p>	<p>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「ハヤシライス」になったそうです。</p>	<p>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。</p>



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汁」です！

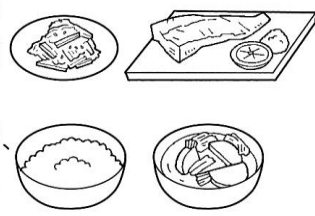
- 「ま」…まめ だいず、えだまめ、そらまめなど
「ご」…ごま いりごま、すりごま、ねりごまなど
「わ」…わかめ わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻
「や」…やさしい にんじん、たまねぎ、きゅうりなど
「さ」…さかな いわし、さば、アジ、サケなど
「し」…しいたけ しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ
「い」…いも じゃがいも、さつまいもなど

おほえたかな？ 「まごわやさしい」！



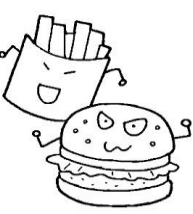
1日3食 望ましい食生活を

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。

*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 special notes and illustrations.

*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。)