

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

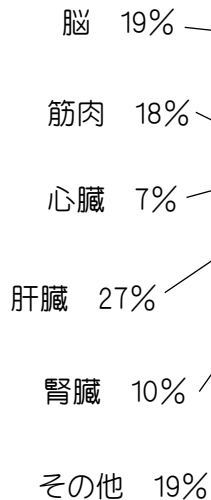
日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	土	◆焼きそば◎酢の物★ヨーグルト●果物	豚肉、ヨーグルト、わかめ	焼きそば麺、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん	◆ソース◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子
3	月	《節分》◆赤飯◎魚の天ぷら★白菜のおかか和え●味噌けんちん汁	魚、小豆、かつお節、鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、砂糖、てんぷら粉、ごま油	白菜、ほうれん草、人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、大根	◆塩◎塩★薄口●味噌	米粉クッキー(きな粉)	ふかし芋
4	火	◆さび御飯◎肉じゃが★きゅうりの酢の物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、もちぎび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、きゅうり	◎醤油、みりん★薄口、酢	レモンケーキ	蒸しかぼちゃ
5	水	◆炒り玄米御飯◎魚の梅肉焼き★クリームチーズ和え●すまし汁	魚、かつお節、クリームチーズ、いりこ(だし)	白米、玄米、さつま芋	人参、パセリ、白菜、玉葱、えのき、梅干し	◎醤油、みりん★塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり漬物	豆乳もち
6	木	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★パナナヨーグルト	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	七分つき米、砂糖、ごま、オリーブ油	こんにゃく、人参、ごぼう、キャベツ、パナナ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	レーズン蒸しパン	野菜スティック
7	金	◆麦御飯◎鶏のマーマレード焼き★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、麦、マーマレード、ごま油	もやし、チンゲン菜、人参、玉葱	◎醤油★薄口●味噌	ナポリタン	焼きポテト
8	土	創立記念日						
10	月	◆さび御飯◎豆腐ハンバーグ★干し大根の酢の物●味噌汁	鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、あげ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、片栗粉、砂糖	玉葱、切干大根、人参、きゅうり、キャベツ	◎醤油、酒、みりん、塩★薄口、酢●味噌	おかかおにぎり	果物(りんご)
11	火	建国記念日						
12	水	◆古代米御飯◎シチュー★白菜のフレンチサラダ●田作り	鶏肉、鶏ガラ(だし)、牛乳、いりこ	白米、黒米、米粉、砂糖、油、コーン、じゃが芋、シチュールー	人参、玉葱、白菜、水菜、りんご	◆塩◎塩、薄口★薄口、酢、塩こしょう●醤油、酒	ココア蒸しパン	マカロニきな粉
13	木	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★伴三絲●味噌汁	魚、ハム、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、春雨、米粉、片栗粉	人参、キャベツ、玉葱、しめじ、かぼちゃ、トマト缶	◎ケチャップ、ソース、カレー粉★薄口、酢●味噌	おやき	野菜スティック
14	金	◆ブルゴギ丼◎チヨレギサラダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳、のり	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	もやし、人参、ニラ、椎茸、にんにく、トマト、レタス、きゅうり、水菜、みかん	◆醤油、みりん◎醤油、酢	さつま芋ケーキ	蒸しかぼちゃ
15	土	◆うどん◎ナムル●果物	鶏肉、あげ、わかめ、かつお節(だし)、ちりめんじゃこ	うどん麺、ごま油、コーン	ほうれん草、人参、椎茸、りんご	◆薄口、みりん、塩◎薄口	サクサククッキー	お菓子
17	月	◆炒り玄米御飯◎鶏のみそ焼き★うの花サラダ●すまし汁	鶏肉、おから、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ、油、砂糖	えのき、玉葱、人参、きゅうり	◎味噌、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	焼きそば	粉ふき芋
18	火	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、砂糖、ごま油、コーン	人参、玉葱、水菜、レタス、大根、にんにく、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	チーズ饅頭	果物(バナナ)
19	水	◆さび御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、いりこ(だし)、あげ	白米、もちぎび、砂糖、さつま芋、米粉	人参、こんにゃく、玉葱、葱、椎茸	◎塩★醤油、みりん●味噌	塩おにぎり漬物、田作り	野菜スティック
20	木	◆赤米御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり●果物	豚肉、かつお節	白米、赤米、春雨、砂糖、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、椎茸、みかん、きゅうり、生姜、梅干し	◎薄口、オイスターソース、酒★酢	米粉クッキー(黒糖)	ふかし芋
21	金	◆麦御飯◎魚の塩焼き★もやしの胡麻和え●味噌汁	魚、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、じゃが芋	もやし、ほうれん草、人参、玉葱	◎塩★薄口●味噌	マカロニきな粉牛乳	蒸しかぼちゃ
22	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、レタス、きゅうり、バナナ、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
24	月	振替休日						
25	火	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、刻み昆布、いりこ、豆腐	白米、もちぎび、砂糖、ごま油、片栗粉	にら、生姜、にんにく、大根、人参、椎茸	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	大学芋	果物(りんご)
26	水	◆古代米御飯◎鶏の照り焼き★かぼちゃのおかかマヨ和え●味噌汁	鶏肉、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、人参、玉葱、白菜	◆塩◎醤油、みりん●味噌	のりおにぎり漬物	豆乳もち
27	木	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、にんにく、大根、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	野菜スティック
28	金	《お誕生日メニュー》◆梅御飯◎魚フライ★ナポリタン●野菜サラダ◇すまし汁○シューシー	魚、ちりめんじゃこ、かつお節、いりこ(だし)	白米、パン粉、米粉、スパゲッティ麺、コーン、砂糖、油	玉葱、えのき、しめじ、レタス、きゅうり、ジュース、梅干し	◎塩、ソース★ケチャップ●薄口、酢◇薄口、塩	バナナケーキ	蒸しかぼちゃ
29	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、マヨネーズ、ジャム	キャベツ、人参、玉葱、みかん	◆ケチャップ、コンソメ◎酢、塩	ラスク	お菓子

もうすぐ、進級・進学を前にした時期になりました。

各年齢の子どもたちはすっかり慣れたクラスでの給食から少し広がり、隣のクラスや異年齢のクラスとも交流して一緒に食事を楽しむ機会が設けられています。お互いに刺激し合い、意欲も食欲も高まっているようです。

エネルギーをいちばん消費するのはどの部分？

基礎代謝においてもっともエネルギーを消費するのは肝臓で、次に脳です。ただ、脳はエネルギー源としてブドウ糖しか利用できないので、食事を抜くと頭が働かなくなる、つまずきやすくなるなど、エネルギー不足の影響が早く現れます。摂取したブドウ糖はグリコーゲンとなり、肝臓に蓄えられますが、それも寝ている間に使い果たされ、朝起きた頃には空っぽに。その状態のままでは力が出ないのも当然ですよね。朝食が大事と強く言われているのは、このためです。



★今月のファームからの産物は、「大根・人参・キャベツ・ほうれん草・じゃが芋・チンゲン菜・レタス」です。



今月の豆知識



●成分・効能

みかんには肌を酸化から守り、健康に保つ働きをする「βカロテン」や、ガンを予防する効果がある「βクリプトキサンチン」といった抗酸化ビタミンが多く含まれています。

●調理のコツ

実を覆っている薄皮や白い筋には、ヘスペリジンが含まれています。血管壁を強くして、ビタミンCの吸収を助ける効果があるため、ぜひ薄皮・白い筋ごと食べたいもの。同時に食物繊維も摂取できます。

●選び方

皮の色が鮮やかで、均一なものが◎。あまり大きくないほうが、甘くておいしいです。

☆「オレンジ」と「みかん」はどう違うの？

ひと昔前までは、オレンジは輸入品ばかりでしたが、現在では国産物のオレンジも増えています。みかんよりもビタミンCが多く含まれており、その甘酸っぱい香りのもととなる「αリモネン」には、気持ちを前向きにしてくれるリラックス効果があります。



魚ロツケ(すり身のコロッケ風です)

★材料★

魚 すり身	200g
玉葱	50g
コーン缶	1缶
パン粉	30g程度



- ①玉葱はみじん切りにします。
- ②すり身、玉葱、コーンを合わせます(他お好きな野菜を入れてください)。
- ③②を4分割して丸く成形し、パン粉をまぶします。
- ④油で4~5分間揚げます。
- ⑤お好みで、ソースやケチャップをつけます。

出来上がり♪