

# 食育だより

発行日：2023年1月31日  
管理栄養士 境 亜衣実

3学期が始まり、子どもたちは寒さに負けず 戸外で元気に走り回って遊んでいます。

そんな、《子どもたちの大切な身体を作っている給食の食材について》

11月のお便りでも紹介いたしましたが 色々な物が値上がりしている昨今。

今年度は、熊本市からの助成金と合わせて、献立や材料の工夫を行い、質を落とさず 給食を提供することが出来ました。

今回は こどもたちが口にしていてる食材がどのような産地で育っているのか、

そして、いつもお世話になっている業者さんの温かい心遣いなどを 下記の図に記載しております。

是非、ご一読いただけますと幸いです。

園長 松村明子

## ～給食食材マップ～

### 【鶏肉】

自然の光や風が入り込む「開放型鶏舎」を採用している秋川牧園の若鶏を使用。

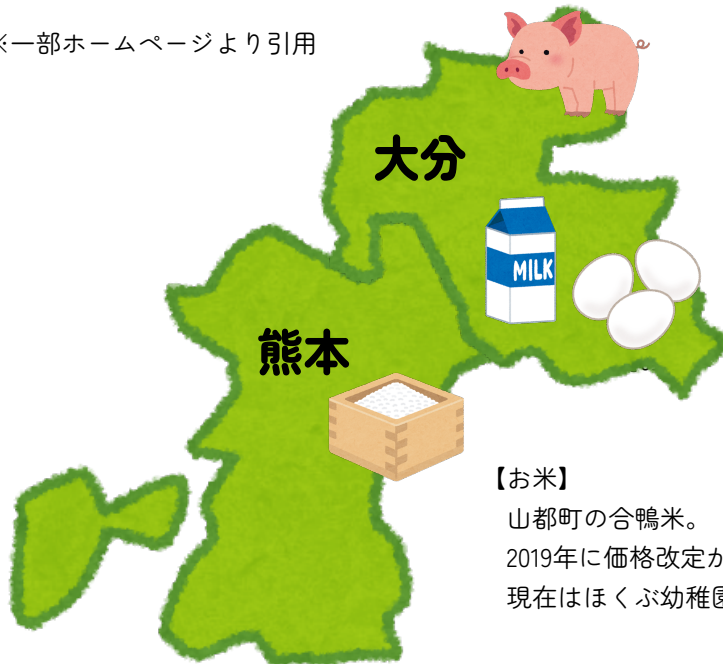
食物連鎖による農薬濃縮に注目し、それを避けるため肉骨粉や油脂など動物性原料を含まない「植物性飼料」をオリジナル配合し使用するなどの取り組みをされています。

ほくぶ幼稚園のために、

特別に1キロ単位で袋詰めをして頂いています。

2022年より、都度 値上げがありました。

※一部ホームページより引用



山

だしをとるために  
鶏ガラも使用して  
います

### 【豚肉】 【卵】 【牛乳】

耶馬溪・下郷農協の安全な飼料で育った黒豚、同じく安全な飼料で育った健康的な母鶏から産まれた卵、新鮮なうちにパック詰めされた牛乳を使用。

2022年より、都度 値上げがありました。

対策として、12月からグリーンコープの白豚を併用する形をとっております。

※一部、ホームページより引用

### 【お米】

山都町の合鴨米。

2019年に価格改定があったものの、その後の値段は据え置きで現在はほくぶ幼稚園のためだけに作って頂いております。

## …………ほくぶ幼稚園の給食って…………

毎月、レシピの掲載をしておりますが、今回は表向きに公開していなかった「だし」についてお伝えします♪

《使用しているだし》

味噌汁、すまし汁には？

→いりこだしを使用。だしをとったあとのいりこは空焼きして冷凍保存し、後日 田作りとして提供しています。

五目大豆などの煮物には？

→使用する昆布、干し椎茸のだし（戻し汁）を使用。

夕焼け御飯には？

→昆布だしを使用。昆布を使用しない炊き込み御飯には、2～3切れの昆布を入れて、炊き上がりに取り除きます。

肉じゃがには？

→かつお昆布だしを使用。かつおと昆布は、相乗効果があり、合おさることで旨味が増します。

だしは、全ての料理の土台となり、味だけでなく風味が良くなります。

子どもたちの味覚を育てる重要なポイントになるため、今後も大切にしていこうと思います。



# 2023年度 2月 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 木	◆そぼろ御飯◎もやしのおかか 和え★牛乳	鶏肉、牛乳、かつお節	白米、玄米、砂糖	もやし、小松菜、人参、 こんにゃく	◆味噌、醤油、みり ん、酒◎薄口	いもち	にんじん
2 金	《節分メニュー》◆麦御飯◎魚 のみそ焼き★大豆とじゃこの甘 辛煮●野菜サラダ◇かきたま汁	魚、大豆、卵、いりこ (だし)、ちりめん じゃこ	白米、麦、片栗粉、 砂糖、コーン、油	キャベツ、胡瓜、玉葱、 えのき	◎味噌、みりん★醤油、 みりん●薄口、酢、塩こ しょう◇薄口、塩	きな粉おにぎり	果物
3 土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え ★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節(だ し)、ヨーグルト	うどん、砂糖、ご ま、ジャム	キャベツ、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎ 薄口	お菓子	ウエハース
5 月	◆きび御飯◎ちくわの磯辺揚げ ★切干大根の煮物●味噌汁	ちくわ、あげ、わか め、いりこ(だし)、 青のり	白米、もちきび、砂 糖、てんぷら粉、 じゃが芋	切干大根、人参、干し椎 茸、こんにゃく、玉葱	★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
6 火	◆ブルコギ丼◎中華サラダ★牛 乳	豚肉、牛乳	白米、麦、ごま油、 ごま、コーン、砂糖	にんにく、人参、干し椎 茸、にら、キャベツ、胡 瓜、もやし	◆醤油、みりん◎醬 油、酢	米粉クッキー (プレーン)	ふかし芋
7 水	◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★伴 三絲●味噌汁	鶏肉、豆腐、ハム、あ げ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、 春雨、さつまいも、パ ン粉、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉葱、 しめじ	◎醤油、みりん、酒★ 薄口、酢●味噌	チーズ蒸しパン	にんじん
8 木	◆麦御飯◎シチュー★キャベツ の胡麻和え	豚肉、鶏ガラ(だ し)、牛乳	白米、麦、砂糖、ご ま、米粉、シチュー ルウ、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	◎薄口、塩★薄口	ラスク	果物
9 金	◆きび御飯◎鶏のゴマケチャ ソース★もやしのナムル●すま し汁	鶏肉、豆腐、いりこ (だし)	白米、もちきび、片 栗粉、油、ごま油、 ごま	生姜、もやし、ほうれん 草、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、酒、ケチャッ プ、ウスターソース★ 薄口●薄口、塩	お野菜マフィン	粉ふき芋
10 土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果 物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャ ム、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、 胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
12 月	振替休日						
13 火	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★ うの花炒め●味噌汁	魚、おから、わかめ、 いりこ(だし)、あげ	白米、玄米、砂糖、 じゃが芋	人参、干し椎茸、こんに ゃく、葱、玉葱	◎塩★薄口、みりん● 味噌	おかかおにぎり	果物
14 水	◆麦御飯◎チリコンカン風★か みかみサラダ	鶏肉、大豆、金時豆、 ちりめんじゃこ	白米、麦、砂糖、ご ま、油	人参、にんにく、玉葱、 トマト缶、ごぼう、キャ ベツ、胡瓜	◎ケチャップ、ソー ス、醤油★薄口、酢	ジャムサンド	果物
15 木	◆きび御飯◎魚フライ★ひじき 煮●すまし汁	魚、高野豆腐、ひじ き、あげ、豆腐、いり こ(だし)	白米、もちきび、米 粉、砂糖	人参、干し椎茸、こんに ゃく、葱、玉葱	◎塩、ソース★醤油、 みりん●薄口、塩	ペイクドじゃが	にんじん
16 金	◆炒り玄米御飯◎豚の生姜焼き ★チョコレギサラダ●牛乳	豚肉、牛乳、のり	白米、玄米、砂糖、 ごま、ごま油、コーン	玉ねぎ、人参、生姜、も やし、胡瓜、キャベツ	◎醤油、みりん★醬 油、酢	米粉クッキー (きな粉)	ふかし芋
17 土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★ 果物◎ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレールウ、 コーン、砂糖、油、 ジャム	人参、玉葱、胡瓜、キャ ベツ、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、 酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
19 月	◆麦御飯◎インディアンフィッ シュ★五目大豆●味噌汁	魚、大豆、いりこ(だ し)、昆布	白米、麦、砂糖、米 粉、片栗粉	干し椎茸、こんにゃく、 人参、玉葱、キャベツ、 トマト缶	◎カレー粉、ケチャッ プ、ソース★醤油、み りん●味噌	ふりかけ おにぎり	マカロニきな粉
20 火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★切干大 根の中華風サラダ●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂 糖、ごま油、片栗 粉、ごま	干し椎茸、生姜、にんに く、葱、切干大根、人 参、胡瓜	◎味噌、醤油、みり ん、オイスターソース ★醤油●醤油、酒	水ようかん	粉ふき芋
21 水	◆炒り玄米御飯◎鶏のチーズパ ン粉焼き★金平ごぼう●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、豚 肉、いりこ(だし)	白米、玄米、じゃが 芋、パン粉、砂糖、 ごま、油	ごぼう、人参、こんにゃ く、玉葱、葱	◎塩こしょう★醤油● 味噌	ミルク蒸しパン	にんじん
22 木	◆カレーライス◎海藻サラダ★ 牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレール ウ、砂糖、油、 じゃが芋	人参、玉葱、にんにく、 大根、キャベツ	◆ケチャップ、醤油◎ 薄口、酢、塩こしょう	ココアケーキ	果物
23 金	天皇誕生日						
24 土	◆チキンライス◎野菜サラダ★ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、砂 糖、油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、 胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソ メ◎薄口、酢、塩こ しょう	お菓子	ウエハース
26 月	◆麦御飯◎魚のマーマレード焼 き★マカロニサラダ●味噌汁	魚、豆腐、わかめ、い りこ(だし)、ハム	白米、麦、マカロ ニ、マヨネーズ、 マーマレード、コー ン	胡瓜、玉葱	◎醤油★塩こしょう● 味噌	ゆかりおにぎり	にんじん
27 火	◆きび御飯◎肉じゃが★塩昆布 和え	豚肉、塩昆布、かつお 節	白米、もちきび、砂 糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃ く、キャベツ	◎醤油、みりん★醬 油、みりん	米粉クッキー (ごま)	果物
28 水	《お誕生日メニュー》◆夕焼け 御飯◎鶏の唐揚げ★野菜サラダ ●かきたま汁◇ジュシー	鶏肉、卵、ちりめん じゃこ、いりこ(だ し)、昆布	白米、砂糖、油、 コーン、片栗粉	人参、玉葱、しめじ、 キャベツ、大根、にんに く、ジュシー	◆薄口、塩◎塩麹、酒 ★薄口、酢、塩こし ょう●薄口、塩	マカロニきな粉	ふかし芋
29 木	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちくわ、わか め、ちりめんじゃこ、 牛乳	白米、玄米、砂糖、 ごま油、片栗粉	人参、玉葱、キャベツ、 生姜、木耳、干し椎茸、 胡瓜	◆薄口、酒、オイス ターソース◎薄口、酢	りんごケーキ	粉ふき芋