

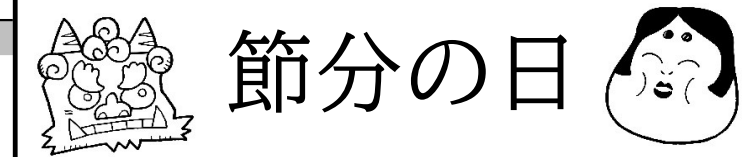
2月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

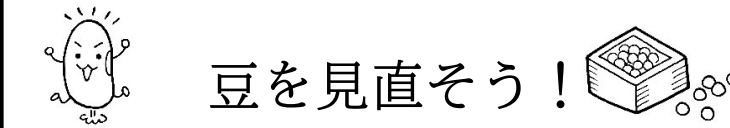
日付	17日(金)	18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)
昼食	ご飯 ■米 さわらの竜田揚げ ●さわら(0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにやく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	パン ■ロールパン グラタン ■マカロニ ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 カレイの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 みりん さば節 油 のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●麩 ▲なめこ ●味噌 さば節	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	チャーハン ■米 ●卵 ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲ニラ ▲コーン ▲キャベツ 中華味 鶏がらスープ
	0歳	ヨーグルト(もも缶) ベビーせんべい	オレンジ かぼちゃポーロ	焼きそば	いちご ハイハイ	ひじきおにぎり	スイートポテト	バナナ 紫芋せんべい	フライドポテト
1歳	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	オレンジ きな粉せんべい	いちご 豆乳ラスク		(米 鶏肉 薄揚げ 人参 ひじき 枝豆 ちくわ 糸こんにやく 酒 うす口しょうゆ みりん 砂糖 塩 油)			(さつま芋 牛乳 無塩バター 砂糖)	
2歳	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	オレンジ きな粉せんべい		いちご 豆乳ラスク			バナナ ベジタブルせん		
3-5歳	ヨーグルト(もも缶) おせんべいしょうゆ味	オレンジ きかん棒		いちご 豆乳ラスク			バナナ 芋けんぴ		
0-5歳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	574Kcal	574Kcal	619Kcal	583Kcal	590Kcal	582Kcal	591Kcal	609Kcal	572Kcal
たんぱく質	27.1g	23.6g	33.1g	22.1g	18.5g	26.2g	23.0g	17.1g	17.5g
脂質	13.8g	12.8g	22.0g	21.0g	15.0g	10.7g	14.1g	21.0g	17.3g
炭水化物	68.0g	66.5g	66.5g	65.0g	94.7g	91.5g	68.3g	86.0g	84.2g
食塩相当量	2.5g	2.0g	2.8g	2.8g	2.6g	1.9g	1.6g	3.3g	1.0g



節分の日

節分は立春の前日で、冬から春への変り目の行事です。もとは、立冬や立夏などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

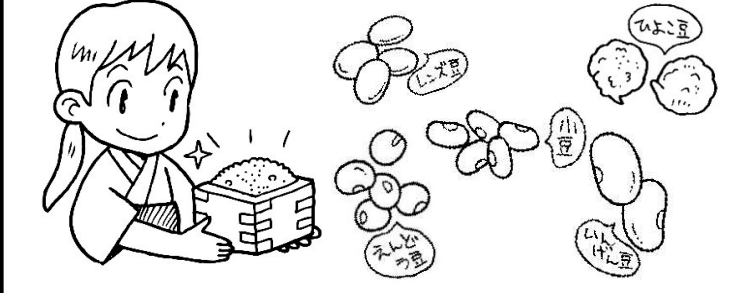
「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味があります。また、この日にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



★五穀のうちのひとつ 大切な豆
 五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切に作られてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなど現在も日本各地に数多く残っています。

★豆の優れた栄養素
 豆にはタンパク質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

★世界中で食べられています
 日本以外でも、世界中で様々な豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているか調べてみると面白いですよ。



《今月の旬の食材》白菜 小松菜 大根 いちご りんご