

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
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる
 ▲ 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	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
昼食	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ	ご飯 ■米	ご飯 ■米	わかめご飯 ■米 ●卵(0-2歳児:コーン)	ご飯 ■米 マーボー豆腐	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ	ご飯 ■米	
	筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにやく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 ■無塩バター ■小麦粉 豚骨スープ 塩 油	▲人参 ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩 こしょう 油	カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒	ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油	ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 油 塩	●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 ●タケヤ味噌 ▲にんにく ▲生姜 ▲ねぎ 中華味 砂糖 オイスターソース こい口しょうゆ 片栗粉 ケチャップ 酒 油 ごま油	●かまぼこ こい口しょうゆ みりん 油 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布
	磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油	うす口しょうゆ 塩 油	▲人参 ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	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
	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲南瓜 ●味噌 さば節	コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	ごま味噌酢和え ▲カリフラワー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	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	スープ ▲ニラ ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	大豆代表 ▲人参 ▲白菜 ■こんにやく ●豚肉 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲牛蒡 ■さつま芋 ▲ねぎ ●赤味噌 ●タケヤ味噌 さば節 油	さつま汁 ▲人参 ▲白菜 ■こんにやく ●豚肉 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲牛蒡 ■さつま芋 ▲ねぎ ●赤味噌 ●タケヤ味噌 さば節 油
	0歳	オレンジ 野菜入りせんべい	焼きビーフン	夕焼けおにぎり (米 人参 しらす うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 昆布)	黒糖ドーナツ (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	もも缶 あられ もも缶 ミレービスケット	ヨーグルト ぼむぼむ (小麦粉 砂糖 ヨーグルト 卵 ベーキングパウダー りんご)	バナナ ベビーせんべい	ポテトサンド (食パン 玉葱 ツナ じゃが芋 人参 きゅうり 砂糖 塩 マヨネーズ風)	ヨーグルト(もも缶) かぼちゃポーロ
	1歳	オレンジ 豆乳ラスク						バナナ ベジタブルせんべい		ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味
	2歳	オレンジ 豆乳ラスク						バナナ ベジタブルせんべい		ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味
	3-5歳	オレンジ 豆乳ラスク						バナナ つぶせんべい		ヨーグルト(もも缶) おせんべいしょうゆ味
	0-5歳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶
	栄養素	エネルギー	605Kcal	592Kcal	515Kcal	642Kcal	586Kcal	579Kcal	546Kcal	564Kcal
たんぱく質		29.0g	15.7g	22.5g	31.9g	25.1g	27.0g	20.1g	25.4g	22.3g
脂質		18.3g	33.3g	11.0g	12.2g	16.6g	15.4g	17.3g	20.4g	15.8g
炭水化物		77.1g	63.6g	87.5g	105.9g	66.9g	88.9g	69.7g	77.7g	70.6g
食塩相当量		2.8g	1.4g	2.2g	2.3g	1.7g	2.8g	0.7g	3.7g	1.8g



五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀とって、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つくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。



豆にはたんぱく質や食物繊維、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。



日本以外でも、世界中でさまざま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のか、調べてみましょう。

例) 豆の種類→大豆 料理→五目煮

《今月の旬の食材》カリフラワー 小松菜 白菜 大根 蓮根 りんご