

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。元気に冬を乗り切りましょう。



節分のはなし...豆

豆は大昔（日本では縄文時代）から世界中で食べられてきました。人類の文明とともに、それぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ」に暮らしましょう。



五穀のうちの一つ<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、「五穀豊穰」を願うお祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

豆の優れた栄養価

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のが食物繊維です。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。



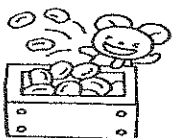
★今月のレシピ★ 呉汁(ごじる)

～材料 こども一人分～

大豆水煮	10g
玉ねぎ	10g
じゃが芋	15g
にんじん	10g
薄揚げ	2g
ねぎ	2g
だし汁	100～150cc
味噌	6g



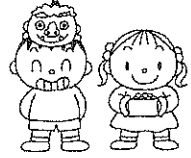



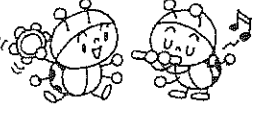





- ①薄揚げと野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②大豆水煮をサッと水洗いして、少量のだし汁と一緒にミキサーに入れ、ペースト状にする。
- ③野菜と芋、だし汁を鍋に入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら味噌を溶き、②を加えて火を弱くして煮る。
- ④汁が温まったらねぎを散らして出来上がり。

※大豆を水に浸け煮て柔らかくし、すりつぶしたものを「呉」といいます。水煮や蒸し煮を使うとお手軽ですが、大豆を一晩たっぷりの水に浸けて火にかけ、柔らかく煮てから使うことも、もちろんできます。
※野菜は大根やごぼう、白菜、きのこなど使ってもおいしくできます。
※じゃが芋の代わりに里芋やさつま芋でもおいしくできます。



令和 5 年 2 月 献立表

あゆみ学園

日	エビ キ	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (水) 14 (火)	574	食パン		ミートローフ ジャーマンパンブキン ミルクスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、冷凍グリピース、卵、パン粉、牛乳、キャノーラ油、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、片栗粉 ベーコン、かぼちゃ、じゃが芋、玉ねぎ、キャノーラ油、にんにく、コンソメ、パセリ ブチモチ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、パセリ、あごだし、とりがらスープ、牛乳	バナナ		牛乳
2 (木) 17 (金)	435	ごはん		柳川風煮 えのき茸酢のもの 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、生姜、高野豆腐、春雨、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん、卵 ツナ、胡瓜、キャベツ、えのき茸、かつわかめ、すし酢、三温糖 ブチモチ、かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、ねぎ、あごだし、昆布だし、味噌	にんじんゼリー	にんじんりんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
3 (金) 15 (水)	452	ポーク ハヤシライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、トマト水煮、マッシュルーム、冷凍コーン、冷凍グリピース、キャノーラ油、にんにく、パセリ、生クリーム	わかめサラダ ベーコンと白菜スープ	ツナ、大根、胡瓜、トマト、かつわかめ、すし酢、醤油、三温糖、ごま油 ブチモチ ベーコン、白菜、玉ねぎ、にんじん、パセリ、あごだし、コンソメ、薄口醤油	みかん		ミックス ジュース
6 (月) 20 (月)	452	和風カレー うどん	茹でうどん、豚肉、高野豆腐、薄揚げ、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、昆布だし、あごだし、カレー粉、カレーウ、薄口醤油、三温糖、酒、みりん、塩、片栗粉	さつまいもオレンジ煮 酢のもの	さつまいも、レーズン、オレンジジュース、三温糖、バター ブチモチ 胡瓜、キャベツ、もやし、かつわかめ、すし酢、三温糖	ヨーグルト		牛乳
7 (火) 22 (水)	520	ごはん		燻魚 春雨五目炒め 味噌汁	白身魚、酒、片栗粉、キャノーラ油、にんにく、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん、ごま油、片栗粉 豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、干し椎茸、にんにく、生姜、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん、ごま油 ブチモチ じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、あごだし、昆布だし、味噌	豆乳 ゼリー	豆乳 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	オレンジ ジュース
8 (水) 21 (火)	522	ごはん		ツナオムレツ ひじきれんこん煮 味噌汁	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、コンソメ、卵、冷凍グリピース、牛乳、粉チーズ、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、片栗粉 ブチモチ 鶏ミンチ、乾燥芽ひじき、れんこん、大根、にんじん、厚揚げ、冷凍グリピース、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、あごだし、昆布だし、味噌	フルーツ ゼリー	バナナ りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
9 (木) 24 (金)	495	食パン		チキンと大豆トマト煮 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、ピーマン、トマト水煮、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖、牛乳 ブチモチ かにかマ、大根、胡瓜、にんじん、かつわかめ、醤油、三温糖、すし酢、ごま油 ベーコン、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、セリ、パセリ、あごだし、コンソメ	チョコ バナナ プリン	バナナ ネスレ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
10 (金)	433	ごはん		鶏肉照り焼き 大根と厚揚げ炒め煮 呉汁	鶏肉、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん、片栗粉 厚揚げ、大根、にんじん、干し椎茸、冷凍グリピース、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん ブチモチ 大豆水煮、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	マーマ レード ゼリー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
13 (月) 27 (月)	415	ちゃんぽん	茹で中華麺、豚肉、かにかマ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、キャノーラ油、とりがらスープ、あごだし、醤油、塩、こしょう、牛乳、スキムミルク、ごま油	かぼちゃチーズ焼き 白菜サラダ	かぼちゃ、じゃが芋、バター、粉チーズ ブチモチ ロースハム、白菜、胡瓜、にんじん、すし酢、三温糖、薄口醤油	オレンジ		牛乳
16 (木) 28 (火)	434	ごはん		豆腐揚げだんご じゃが芋そぼろマヨネーズ ソテー 味噌汁	チーズ、絹豆腐、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、パセリ、卵、牛乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、片栗粉 ブチモチ キャベツ、胡瓜、にんじん、もやし、ゆかり、すし酢、三温糖 大根、ごぼう、にんじん、じゃが芋、干し椎茸、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、薄口醤油、塩、片栗粉	小豆 ミルクゼリー		ミックス ジュース

★材料の都合により、献立や食材を変更する場合があります。