



おすすめメニュー

☆サバの味噌煮☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・さば 50g 5切れ
- ・白みそ 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1/2
- ・酒 カップ1/4
- ・三温糖 小さじ2
- ・生姜 10g
- ・水 カップ1/4

<作り方>

- ①サバは流水できれいに洗ってペーパータオルで水気を拭く。
- ②鍋に生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ③調味料、水を加え煮立てさせ、火にかけて沸騰したらサバ、生姜を加え落とし蓋をして弱火〜中火で6分煮る。

※サバは洗った後ボウルに入れ、熱湯を身にかからないように注ぎ霜降りにした後流水できれいに洗うと臭みが減るので、時間があるときはオススメです。



節分に豆をまくのは？

節日には豆をまきますが、豆は「魔除(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があり、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っています。「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということが由来になっています。
大豆は畑の肉と呼ばれるほど、肉に匹敵するたんぱく質を含んでいます。また脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、B1、葉酸など様々な栄養が含まれます。

また、コレステロールは全く含まれていないので大豆は自然のバランス食ともいわれています。



☆大豆のトマト煮☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・茹大豆 50g
- ・じゃが芋 100g
- ・しめじ 20g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・キャノーラ油 少々
- ・ツナ缶 小1缶
- ・人参 80g
- ・コーン 30g
- ・グリーンピース 30g
- ※コーン、グリーンピースは缶でも冷凍でも可。
- ・トマト缶 50g

<作り方>

- ①じゃが芋、人参は皮をむいて1cm角に切り、しめじは食べやすく切る。
- ②鍋に油を入れ中火にかける。じゃが芋、人参を加え炒め油が全体に回ったら茹大豆、コーン、グリーンピース、しめじ、ツナ缶、漬したトマト缶、調味料を加える。全体が沸く位水を入れたら水分が少なくなるまで弱火〜中火で煮る。



風邪をひいたときに
おすすめの食材

風邪をひいたときは、体を温めて栄養を摂り安静にすることが大切です。体温が下がると免疫力も低下します。逆に体温が上がると免疫力もアップします。ちなみに、体温が1℃上がると免疫力が5〜6倍アップするといわれています。

体を温める効果のある「生姜」、咳や痰を和らげる効果のある「ネギ」、抵抗力を高める「れんこん」、消化を助ける酵素を含む「かぶ」、ウイルスへの抵抗力を高める「トマト」、疲労回復に良い「豚肉」などを使用した温かく消化によい食事で栄養を摂りましょう。また、発熱した際は水分の消費が激しくなるので、水分を多く摂るようにしましょう。



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (火) 16 (水)	422	ミートうどん	茹うどん、牛・豚ミンチ、塩 高野豆腐、南瓜、玉ねぎ 人参、えのき、セロリ、にんにく コショウ、トマト缶、三温糖 オリーブ油、ケチャップ 濃口醤油、赤ワイン、片栗粉	フレンチサラダ わかめスープ	キャベツ、りんご、胡瓜、人参、レーズン、塩 コショウ、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 カットわかめ、木綿豆腐、大根、小ネギ 薄口醤油、鶏ガラの素	バナナ	牛 乳
2 (水) 17 (木)	651	ポークカレー	米、豚肉、さつまいも、玉ねぎ 人参、えのき、塩、コショウ 生姜、にんにく、カレールー 冷凍グリーンピース キャノーラ油	人参サラダ 高野豆腐の唐揚げ	人参、キャベツ、レーズン、冷凍コーン、米酢 オリーブ油、三温糖、薄口醤油 高野豆腐、濃口醤油、酒、三温糖、にんにく、生姜 片栗粉、キャノーラ油	りんご	牛 乳
3 (木)	555	食パン (りんごジャム)	りんご、グラニュー糖 レモン	チキンカツ 大豆のトマト煮 豆腐汁	鶏もも肉、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油 ケチャップ 茹大豆、ツナ缶、じゃが芋、人参、しめじ、トマト缶 冷凍コーン、濃口醤油、酒、三温糖、冷凍グリーンピース 木綿豆腐、白菜、えのき、小ネギ、小松菜 かつお節、薄口醤油	バナナ	牛 乳
4 (金) 24 (木)	465	わかめごはん		魚の照り焼き 焼きビーフン みそ汁	白身魚、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、生姜 ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、酒、塩 豚肉、ごま油、1/4サーズ、鶏ガラの素、ピーマン 厚揚げ、白菜、人参、えのき、合わせ味噌、小ネギ かつお節	鉄ヨーグルト	牛 乳
7 (月) 18 (金)	473	ごはん		カレー唐揚げ 付) トマト ひじきの煮物 みそ汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、カレー粉、片栗粉 キャノーラ油 干ひじき、豚肉、人参、ごぼう、油揚げ、ピーマン 酒、濃口醤油、冷凍コーン、三温糖、ごま油 えのき、キャベツ、もやし、小ネギ、かつお節 合わせ味噌	オレンジ	牛 乳
8 (火) 21 (月)	463	トマト マーボー丼	米、トマト、木綿豆腐、鶏ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、人参、酒 ピーマン、片栗粉、にんにく 生姜、キャノーラ油 テンメンジャン	和風サラダ 春雨汁	カットわかめ、キャベツ、胡瓜、冷凍コーン しらす干し、青じそドレッシング、ごま油 春雨、人参、大根、小松菜、かまぼこ、えのき かつお節、薄口醤油	りんご	牛 乳
9 (水) 28 (月)	520	和風スパゲティ		さつまいもサラダ チキンスープ	さつまいも、胡瓜、人参、冷凍コーン、レーズン チーズ、ロースハム、マヨネーズ 鶏肉、木綿豆腐、もやし、大根、しめじ、小ネギ 鶏ガラの素	鉄ヨーグルト	牛 乳
10 (木) 22 (火)	457	食パン (ママーレード)		豚肉のケチャップ煮 マカロニサラダ きのこスープ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、高野豆腐、ピーマン、ソース ケチャップ、濃口醤油、赤ワイン、三温糖、にんにく、キャノーラ油 マカロニ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム レーズン、塩、コショウ、マヨネーズ 鶏肉、玉ねぎ、もやし、まいたけ、しめじ、小ネギ えのき、薄口醤油	オレンジ	牛 乳
14 (月) 25 (金)	499	ごはん		サバの味噌煮 梅マヨサラダ けんちん汁	サバ、白みそ、濃口醤油、酒、三温糖、生姜 ザラスパ、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン 梅ひしお、マヨネーズ 大根、厚揚げ、人参、こんにゃく、しめじ、小松菜 出し昆布、濃口醤油、酒	バナナ	牛 乳
15 (火)		おたのしみ給食DAY!!				何のメニューか当日まで楽しみに待っていてくださいね♪	

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

