

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 16 月	親子丼 味噌汁(だいこん・油揚げ) 白菜の塩昆布和え ジョア	597.00 26.30 17.00 2.50	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 ◎マンナウェファアー ○お好み焼き(冷凍) ○お好み焼きソース ○ノンエッグマヨネーズ ○ムーンライトクッキー	卵 鶏もも肉 赤みそ、なると 油揚げ ジョア、◎牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、だいこん、もやし ねぎ、塩こんぶ ○気になる野菜果汁 (アップル&キャロット)	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 マンナウェファアー	2日:お茶 お好み焼き 16日:気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) ムーンライトクッキー
03 火	鰯のかば焼き丼 すまし汁(豆腐・はくさい) ブロッコリーのサラダ お米のパパロア	542.00 15.40 16.60 1.70	米、片栗粉、調合油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ サラダ油、すりごま ◎卵ボーロ ○ぼんち揚げ	◎牛乳 いわし、木綿豆腐 なると お米のパパロア	ブロッコリー、カットわかめ はくさい、にんじん ねぎ、コーン缶、しょうが ○りんご果汁	しょうゆ こんぶだし みりん 食塩	牛乳 卵ボーロ	りんご果汁 ぼんち揚げ
04 18 水	冬野菜カレーライス キャベツとじゃこの酢和え もも組〜5歳児:りんご1/6 あか組:コアコアヨーグルト	445.00 12.70 7.70 1.20	米、じゃがいも サラダ油、米 ◎あたり前田のクラッカー ○ハッピーターンミニ	◎○牛乳 豚肉(もも) しらす干し コアコアヨーグルト	キャベツ、りんご たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、カリフラワー ○気になる野菜果汁 (アップル&キャロット)	カレールウ らっきょう酢 食塩	牛乳 あたり前田の クラッカー	4日:気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) ハッピーターンミニ 18日:牛乳 ハッピーターンミニ
05 19 木	食パン ブルーベリー&マーガリン イタリアンスパゲティ 野菜スープ(はくさい・コーン) ぶどうゼリー	525.67 16.24 12.35 2.42	食パン スパゲッティ、サラダ油 マーガリン ○米、○天かす、○青のり ◎カルシウムせん	ウインナー、粉チーズ ○無添加ベーコン ○豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん はくさい、ピーマン、しいたけ コーン缶、ぶどうゼリー ブルーベリージャム ○かぼちゃ、○たまねぎ ◎野菜ジュース	ケチャップ コンソメ ○コンソメ ○めんつゆ 食塩	野菜ジュース カルシウムせん	お茶 5日:かぼちゃのリンゴ 19日:たぬきおにぎり
06 20 金	ごはん 春雨スープ(はくさい・ねぎ) おからサラダ 揚げ焼売 ヤクルト	605.00 20.70 20.40 1.40	米、マロニー、調合油 ノンエッグマヨネーズ ◎アンパンマンのソフトせん ○ビスコ	◎○牛乳 ボーク焼売、 ヤクルト おから(旧来製法)、 無添加ハム	はくさい、にんじん きゅうり、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ 中華だしの素 らっきょう酢 食塩	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	牛乳 ビスコ
09 25 月	わかめごはん かき玉汁(チンゲン菜) 鶏肉の甘酢炒め ファイバーヨーグルト	667.50 22.55 24.61 1.65	米、片栗粉 サラダ油、砂糖 ◎マンナビスケット ○ホットケーキ(冷凍) ○マーガリン、○星たべよ	◎○牛乳 鶏もも肉 卵 ファイバーヨーグルト	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、しいたけ ピーマン、しょうが 混ぜ込みわかめ ○メープルジャム	しょうゆ らっきょう酢 ケチャップ こんぶだし 食塩	牛乳 マンナビスケット	牛乳 9日:ホットケーキ 25日:星たべよ
10 24 火	食パン いちごジャム&マーガリン コーンスープ ソースカツ せん野菜(キャベツ・人参) ももゼリー	560.00 20.50 13.40 2.10	食パン、マーガリン 調合油、小麦粉、パン粉 ◎白い風船 ○バウムクーヘン ○【誕生会デザート】 いちごのケーキ	◎牛乳 豚肉(ヒレ) 卵	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶 にんじん、ももゼリー いちごジャム ○気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草)	ウスターソース ケチャップ コンソメ らっきょう酢 パセリ粉 食塩	牛乳 白い風船	気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草) 10日:バウムクーヘン 24日:誕生会デザート
12 26 木	ロールパン みそラーメン 大根サラダ もも組〜5歳児:いよかん1/6 あか組:みかん缶	447.40 19.10 12.08 2.81	ロールパン 干し中華めん、すりごま、サラダ油 ごましょうゆドレッシング ◎クッピーラムネ、○味しらべ ○ホットケーキミックス	◎○牛乳 豚肉(もも) 無添加ハム、ミックス味噌 ○豆乳	いよかん、だいこん、みかん缶 キャベツ、もやし、にんじん きゅうり、ねぎ、コーン缶 しょうが、干しいたけ いよかん、○人参ペースト	中華だしの素 食塩	牛乳 クッピーラムネ	牛乳 12日:味しらべ 26日:蒸しパン(キャロット)
13 27 金	ごはん 煮魚(鯖) 豚汁 バナナ1/2	559.00 19.30 14.40 1.70	米、さといも、片栗粉 ざらめ糖(中ざら) ◎アンパンマンのあげせん ○たべっこどうぶつ ○いもけんぴ	◎牛乳、さば 木綿豆腐 豚肉(もも)、赤みそ	バナナ、はくさい、だいこん にんじん、ねぎ さがきごぼう しょうが、○りんご果汁	しょうゆ みりん こんぶだし 食塩	牛乳 アンパンマンの あげせん	りんご果汁 13日:たべっこどうぶつ 27日:いもけんぴ
17 火	食パン メープル&マーガリン サーモン豆乳シチュー ブロッコリーのサラダ お米のパパロア	512.00 18.20 14.40 1.60	食パン、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マーガリン ◎卵ボーロ ○源氏パイ	◎牛乳、豆乳、さけ お米のパパロア	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶 メープルジャム ○ぶどう果汁	コンソメ 食塩	牛乳 卵ボーロ	ぶどう果汁 源氏パイ

★土曜日★

7	スイートロールパン、中華そば、ソーセージ、野菜ゼリー
14	ハヤシライス、ニッスイおさかなのソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
21	中華丼、ソーセージ、野菜ゼリー
28	コッパパン(いちごジャム&マーガリン)、焼きそば、ニッスイおさかなのソーセージ、牧場の朝ヨーグルト

*変更することもあります。
*誕生会(24日)は、デザートでお祝いします。

2月
給食だより



おからサラダ
6日・20日

- 1 おからを炒る。
- 2 きゅうりはうす切りにして、塩もみする。
- 3 にんじんはいちょう切り、ハムは短冊切り、玉ねぎはみじん切りにして、火を通す。
- 4 1から3を調味料で和える。

- 4人分目安
- ・おから・・・80g
 - ・きゅうり・・・1/2本
 - ・にんじん・・・1/3本
 - ・たまねぎ・・・1/4個
 - ・ハム・・・2枚
 - ・マヨネーズ・・・大3
 - ・りんご酢・・・小1/2
 - ・砂糖・・・小1/2
 - ・食塩・・・適宜

おいしさアップ! 「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

3 味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまうのを防ぐこともできます。

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1 加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

3 食卓調味料の使い過ぎに注意

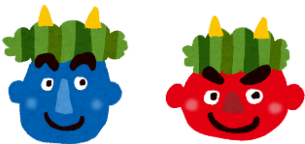
調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。

2 変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

4 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じることが出来ます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。



献立からのメッセージ

いよかん

果肉はやわらかく、果汁が多いのが特徴です。甘味と酸味がほどよく調和しています。生食のほか、マーマレードにも加工されます。



ブロッコリー

風邪予防に欠かせないカロテンやビタミンCを多く含んでいるイタリア原産の野菜です。冬から早春にかけて出荷される大垣の特産品でもあります。

