

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	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 ◎マンナウェファー ○好み焼き(冷凍) ○好み焼きソース ○パ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 マンナウェファー	2日:お茶 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	
		26.30							
		17.00							
		2.50							
03 火	鰯のかば焼き丼 すまし汁(豆腐・はくさい) プロッコリーのサラダ お米のババロア	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 ○ぽんち揚げ	◎牛乳 いわし、木綿豆腐 なると お米のババロア	プロッコリー、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 ぽんち揚げ	
04 水	冬野菜カレーライス キヤベツとじやこの酢和え 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 プロッコリー、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 らつきよう酢 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 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	ワインナー、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:かぼちゃのリゾット 19日:たぬきおにぎり	
06 金	ごはん 春雨スープ(はくさい・ねぎ) おからサラダ 揚げ焼壳 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 ポーク焼壳、 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 らつきよう酢 食塩	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	牛乳 ビスコ	
09 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 チングンサイ、しいたけ ピーマン、しうが 混ぜ込みわかめ ○メープルジャム	しょうゆ らつきよう酢 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 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 ○パウムクーヘン ○【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 らつきよう酢 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:パウムクーヘン 24日:誕生会デザート	
12 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 ごましようゆドレッシング ◎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、もしや、にんじん きゅうり、ねぎ、コーン缶 しょうが、干ししいたけ 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 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 プロッコリーのサラダ お米のババロア	512.00 18.20 14.40 1.60	食パン、じやがいも 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 お米のババロア	たまねぎ、プロッコリー 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	スイートブルーパン、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	コッペパン(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。
*誕生日(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

- おからを炒る。
- きゅうりはうす切りにして、塩もみする。
- 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。
- 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うこともあります。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てきます。この水分をふきと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、味付けの調味料が刺染みやすくなります。また、味付けした時に、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あります。

★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)を食卓に常に置いている家庭は、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、使い過ぎてしまいかねます。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できます。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。

2 新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのものがおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。



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を多く含んでいます。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。

