

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
子どもたちは冷たい風にも負けず、毎日元気いっぱいに過ごしています。  
感染症流行に特に注意が必要です🤧 栄養バランスのよい食事と、  
規則正しい生活で体調を整えましょう！



日付	曜日	朝おやつ	昼 食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1食分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2 ・ 16	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉豆腐 みそ汁	牛乳 ベーコンと ほうれんそうマフィン	牛乳／鶏肉 豆腐／みそ ベーコン	米／薄力粉 油／上白糖 片栗粉／春雨	たまねぎ／にんじん グリーンピース／だいこん わかめ／ほうれんそう	545 20.6 18.4
3 ・ 17	火	牛乳 クラッカー	けんちんうどん 煮豆 みかん	牛乳 ふりかけごはん (手作りふりかけ)	牛乳／鶏肉 油揚げ／煮干し 大豆水煮 かつお節	うどん／油 上白糖／米 ごま	だいこん／にんじん しめじ／ほうれんそう 切昆布／みかん 焼きのり	511 25.4 13.4
4 ・ 18	水	牛乳 クッキー	ごはん 豚レバーのごま唐揚げ かぶの煮物 みそ汁	牛乳 きなこパンケーキ バナナ	牛乳／豚レバー 鶏肉／きな粉 みそ	米／薄力粉 片栗粉／ごま 油／上白糖 バター	しょうが／かぶ根 かぶ葉／はくさい にんじん／バナナ	531 21.1 12.1
5 ・ 19	木	牛乳 ビスケット	ごはん さばの味噌煮 おかか和え すまし汁	牛乳 納豆巻き	牛乳／さば かつお節 豆腐／納豆 みそ	米／上白糖	しょうが／こまつな もやし／れんこん にんじん／長ねぎ 焼きのり	531 21.8 18.9
6 ・ 20	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の照り焼き りんごサラダ みそ汁	牛乳 豆腐ドーナッツ	牛乳／鶏肉 豆腐／みそ	米／上白糖 油／ごま 薄力粉	ブロッコリー／りんご コーン／はくさい なめこ	463 19.9 12.9
7 ・ 21	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 大根の煮物 みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳／鶏肉 みそ	米／油 上白糖 焼きふ	たまねぎ／にんじん グリーンピース／しめじ 大根／ほうれんそう バナナ	510 19.9 10.4
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん さけの磯辺焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳／さけ 高野豆腐 さつま揚げ チーズ／みそ	米／油 食パン	あおのり／にんじん だいこん／こまつな たまねぎ／ピーマン	463 24.5 14.8
10 ・ 24	火	牛乳 クラッカー	ポークカレー 塩昆布和え	牛乳 五平もち	牛乳／豚肉 みそ	米／上白糖 じゃがいも 油／ごま油 片栗粉／ごま	たまねぎ／にんじん はくさい／こまつな コーン／塩昆布	526 20.8 10.1
25	水	牛乳 クッキー	ごはん かれいの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ミートマカロニ	牛乳／かれい 油揚げ／豚肉 みそ	米／上白糖 油／マカロニ	ひじき／にんじん えのき／たまねぎ ピーマン／こまつな 長ねぎ	463 24.2 13.3
12 ・ 26	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の塩麹唐揚げ 添) 茹で野菜 みそ汁	牛乳 昆布チーズおにぎり たべる煮干し	牛乳／鶏肉 豆腐／チーズ 煮干し／みそ	米／薄力粉 片栗粉／油	ブロッコリー／わかめ れんこん／にんじん たまねぎ／塩昆布	500 23.5 11.8
13 ・ 27	金	牛乳 ウエハース	鶏そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	牛乳 人参しりしりおやき れんこんチップス	牛乳／鶏肉 ツナ	米／油／上白糖 片栗粉／薄力粉 春雨	たまねぎ／にんじん コーン／にら オレンジ／れんこん	583 21.4 14.5
14 ・ 28	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳／ツナ かつお節 みそ	米／ごま油	たまねぎ／にんじん グリーンピース／もやし はくさい／焼きのり わかめ／バナナ	461 15.5 8.5

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、  
麹(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麹類は不使用。

※離乳食完了期(ぱくぱく期)は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

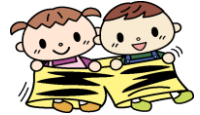
※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





# 2月 給食だより



## 2月3日 節分の日です



今年は2月3日が『節分(せつぶん)』となっています。節分には炒り大豆をたべる習慣があり、炒った大豆のことを**福豆(ふくまめ)**と呼んで『健康で幸せに過ごせますように』との願いを込めて年の数だけたべます。大豆そのものも良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、体の機能を整えたり、血液や筋肉など体を作ったりするととてもよい食べ物です🍌🌟

?なんで豆をまくの?

昔、穀物には魔除けの力があると考えられていて、穀物である豆には悪いもの・邪気をはらう力があるとされていました。



季節の変わり目は天候が不安定で病気にかかりやすいから  
その悪い鬼(病気)を  
**豆まき**で追いはらうんだ!



### ★簡単レシピ

今月は **納豆和え**



納豆だけでも栄養満点ですが、野菜も一緒にたべられたらよりGOOD👍🎵

#### ★材料

ひきわり納豆 たべたい分  
もやし たべたい分  
にんじん たべたい分  
葉物野菜 たべたい分  
(こまつな・ほうれんそう・きゃべつなど)

#### ★味付け

しょうゆ・だし汁・めんつゆ  
納豆についているたれ など

#### ★作り方

①野菜類は洗ってたべやすい大きさにする。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ600W3～4分加熱する。  
(硬かったら30秒ずつ追加で加熱→様子を見る)

②①と納豆をま～ぜまぜ🌀

お好みの調味料で味付けして完成!

納豆はひきわりでなくてもOK  
粒納豆でも作れます!  
子どもにまぜまぜ～ねねほ  
まぜてもらっちゃあ!



### 2月が旬のたべもの紹介

今月のピア・ピアの給食にも使用しています♪

#### こまつな

1年を通して食べられる野菜。  
寒さをしのぐため栄養を蓄えた  
2月は特に甘さが際立ち、茎は  
太くても柔らかくなりやすいです。  
カルシウムは野菜の中でも最も多く  
含まれていると言われています。

★お浸し、煮浸し、汁物の具などおいしいです♪



#### さば



2月のさば栄養を蓄えて脂乗り  
がよいのが特徴です。  
さばに含まれる**必須脂肪酸**  
(EPA・DHA)を食べると血液が  
サラサラになり、脳の活性化を  
助けてくれます。

2月のさばは**寒さば**とも呼ばれ  
缶詰でも売られています📺

★缶詰はほぐしてそのままサラダなどにして

たべられますね♪

### 味噌汁で元気チャージ!



大豆から作られている味噌は、調味料でありながら貴重なたんぱく源!  
数日分作り置きしたり、インスタントを活用したり、時短で1品になります。

忙しいけどたんぱく質を摂りたい時、朝ごはんにあたたかいお味噌汁はいかがでしょう😊?

