




⚠ あついできをつけてはこびましょう！  
平成31年 2月後半

# 2月 献立予定表



池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量炭水化物	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18月	牛乳 ごはん(強化米) 肉じゃが たらフライ 糸寒天サラダ	～寒天～ 寒天はテングサ、オゴノリという海藻から作られています。海藻をやわらかく煮て角型に固め、天日に干します。長野県の気候が寒天作りに合っていることから、生産量日本一です。	豚肉 凍り豆腐 たら ハム	牛乳 糸寒天	にんじん 絹さや	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 じゃがいも 薄力粉 こんにやく さとう	ひまわり油 	小学校 737 Kcal 29.3 g 22.5 g 1.8 g 100 g	中学校 894 Kcal 34.9 g 25.6 g 2.2 g 127 g
19火	牛乳 ごはん(強化米) 春雨スープ ピビンバの具 ナムル かんきつ	～ピビンバ～ 今日のピビンバは少し甘めの肉炒めと少し酸っぱいナムルをお皿の上で合わせてごはんと一緒に食べてほしいです。両方合わせるとおいしくなる、ちょっと不思議な味つけです。	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 	白菜 もやし しめじ たけのこ きゅうり かんきつ ぜんまい	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	634 Kcal 30.4 g 14.7 g 2.2 g 95 g	763 Kcal 35.2 g 16.1 g 2.6 g 117 g
20水	牛乳 きのごはん 大平 山賊揚げ 塩丸いかの酢のもの	～郷土食(長野)～ 今日は長野県の郷土食を献立にしました。長野県はきのこの栽培が盛んで、生産量は日本一なのできのごはん。大平は木曾の郷土料理。山賊揚げは塩尻の郷土食。塩丸いかは信州の名物です。味わって食べてくださいね。	油揚げ 焼き竹輪 豆腐 鶏肉 いか	牛乳	にんじん	しめじ 生しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう さといも しらたき かたくり粉	ひまわり油	651 Kcal 32.6 g 19.4 g 3.0 g 83 g	788 Kcal 38.6 g 21.7 g 3.7 g 105 g
21木	牛乳 中華麺 五目タンメン汁 ねぎみそパオズ(小2個、中3個) ひじきサラダ	～ひじき～ ひじきは栄養が優れています。食物繊維はごぼうの約7倍あり、おなかの調子を整えてくれます。もう一つカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムの約1.2倍です。体にうれしい栄養がたっぷりです。	豚肉 ツナフレーク みそ	牛乳 ひじき 	にんじん 赤ピーマン	たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり 白菜 とうもろこし	中華めん 小麦粉		562 Kcal 27.7 g 14.4 g 2.6 g 78 g	682 Kcal 33.2 g 16.2 g 3.3 g 96 g
22金	牛乳 ごはん(強化米) 厚揚げのみそ汁 大根のべっこう煮 じゃこサラダ	～大根～ 大根は冬が旬の食材で、ビタミンCが豊富です。風邪が流行する季節に、私たちの体を助けてくれる野菜です。大根は色々な形の種類があります。重さや長さが世界一の大根は、日本で生まれました。	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ こ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油	581 Kcal 25.3 g 16.0 g 2.9 g 80 g	706 Kcal 29.7 g 17.7 g 3.5 g 102 g
25月	牛乳 ごはん(強化米) きりたんぼ鍋 鮭の塩焼き きんぴらごぼう	～きりたんぼ～ きりたんぼはその昔、きりたんぼが山作業の折に残りごはんを長い棒に巻きつけて焼いて食べたのが始まり。「たんぼ」とは穂の刃の部分のカバーのことで、棒に巻きつけた形が似ていたから、鍋に入れる時は切るの、「切りたんぼ」と呼ぶそうです。	鶏肉 鮭 さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ 生しいたけ ごぼう しめじ かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう しらたき だまご餅	ひまわり油 白いりごま 	664 Kcal 31.4 g 17.7 g 2.0 g 91 g	810 Kcal 37.4 g 19.9 g 2.4 g 115 g
26火	牛乳 米粉パン コーンポタージュ 鶏のハーブ焼き 花野菜サラダ	～鶏肉～ 鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂肪が少ないのが特徴です。体を作るもとになるたんぱく質が多く、その中のコラーゲンは肌をきれいにすると言われています。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くします。	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー きゃべつ	米粉パン さとう	バター	644 Kcal 36.4 g 21.3 g 2.9 g 74 g	781 Kcal 43.9 g 24.4 g 3.6 g 92 g

27 水	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 えびチリソース 中華サラダ	~ワンタン~ いろいろな説があるようですが、スープに浮かぶワンタンが雲が浮かんでいるようにみえたので、「雲」と書いて「ワン」とよみます。それを飲むと幸運が訪れるという事から「呑」と書いて、「タン」とよみます。これを合わせて「雲呑」といわれています。	豚肉 えび 糸かまぼこ	牛乳	にんじん 	たけのこ 白菜 しいたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう ワンタン かたくり粉	ごま油 ひまわり油	647 Kcal 22.7 g 17.7 g 2.5 g 94 g	786 Kcal 26.1 g 19.8 g 2.9 g 120 g
28 木	牛乳 ごはん(強化米) さつまい 親子煮  もやしのおひたし	~もやし~ もやしは豆から芽を出して5cm位になると収穫しますが、豆のときにはなかったビタミンCが増えます。手軽に変えますが、見かけからは想像できないほどの栄養がある健康食品です。	豚肉 みそ 鶏肉 たまご 凍り豆腐 かつお節	牛乳 	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ もやし グリーンピース しいたけ	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも さとう		616 Kcal 28.4 g 15.8 g 2.5 g 85 g	746 Kcal 33.4 g 17.5 g 3.0 g 109 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## 子どものころからの減塩が大切です!

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

	男性	女性
小学生		
低学年(6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
中学年(8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
高学年(10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)	8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

## カリフラワー



キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜。地中海東部が原産とされ、ヨーロッパを中心に栽培されてきました。日本にはブロッコリーと共に明治時代初期に伝わったものの一般には普及せず、本格的な栽培が始まったのは1960年代以降です。つぼみの部分を食べる花野菜で、日本で作られているほとんどが白色のものですが、紫色やだいだい色の品種もあります。ブロッコリーに比べて生産量は少ないものの、全国各地で作られています。ケセがなく、サラダやピクルスをはじめ、揚げ物、炒め物、煮物など、いろいろな料理に利用されます。

アクがあるので下ゆでしてから調理します。

酢 or 酢 or 小麦粉

酢(またはレモン汁)や小麦粉を少量入れてゆでると、きれいな白色に仕上がります。



## 食塩摂取量を減らすには...

食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。 	汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。 	種類のスープは全部飲まずに残す。 約2~3g減 
ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。 	外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。 	香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。 
スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。 	調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。 	調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。 

## 調味料に含まれている塩分はどれくらい?


	濃いしょうゆ	薄しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯(15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯(5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g

## 朝ごはんは、寒さにも負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。




## 大根のべっこう煮

### 材料(4人分)

- 油 小さじ1/2
- つきこんにゃく 40g
- 豚モモ肉 100g
- 酒 小さじ1
- 大根 250g
- 人参 40g
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2

### 作り方

- 肉は3cmに切る、大根・にんじんはいちょう切りにする。
- こんにゃくをゆでて水を切っておく。
- 鍋に油を入れ、豚肉に酒まぶし炒め火が入ったら大根、人参、水(貝がみえる程度)を入れ、蓋をして大根人参がやわらかくなるまで煮る。
- さとう・しょうゆ・みりんを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL 62-6222 FAX 62-6639 池田松川学校給食センター



旬の大根を使って作ってみてね!