

# 献立予定表



このマークは旬の食材  
を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						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
				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]			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15月	ピラフ	バレンタイン 献立	～バレンタイン献立～ 今日給食センターからみなさんにチョコの代わりにハートのコロケやチョコプリンなど、みなさんがすきかなと思うメニューにしました。ごはんをしっかり食べてからデザートを食べてくださいね。	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	地元産コシヒカリ	ひまわり油	699 kcal	838 kcal
	ボルシチ			豚肉、白いんげんまめ		トマト	玉ねぎ、ピーズ	じゃがいも	ひまわり油	22.3 g	257 g
	ハートコロケ			豚肉、鶏肉			玉ねぎ	パン粉、小麦粉、じゃがいも	ひまわり油	22.2 g	24 g
	グリーンサラダ					ブロッコリー	キャベツ、セロリ、きゅうり		ひまわり油	2.2 g	2.7 g
	チョコプリン	牛乳						チョコプリン		103 g	113 g
16火	ごはん		～日本の食文化を大切にしよう～ 和食					地元産コシヒカリ、強化米		596 kcal	728 kcal
	さわにわん		はご飯とおかず、汁物を組みあわせることで色々な食材が入り、栄養のバランスがとりやすい食事です。だしとうまみや発酵食品も多く、和食は日本人の長寿の理由の一つです。	豚肉		にんじん、小松菜	大根、たけのこ			24.9 g	29 g
	じゃがいものそぼろ煮			豚肉、凍り豆腐		にんじん、いんげん		じゃがいも、さとう	ひまわり油	16.5 g	18.4 g
	ゆかりあえ	牛乳					キャベツ、きゅうり			2 g	2.4 g
17水	ごはん		～ごまの栄養～ 小さいですが実はすぐれた栄養を持っています。ごまの適度な油分は肌の調子を良くし、鉄分はイライラをしずめます。またゴマリグナンという成分は血液をサラサラにする効果も持っています。					地元産コシヒカリ、強化米		643 kcal	783 kcal
	五目汁			鶏肉		にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ	かたくり粉		28.4 g	33.4 g
	さばの韓国風揚げ			さば、みそ			ねぎ	かたくり粉、さとう	ひまわり油	21.1 g	23.8 g
	ごま和え	牛乳				にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白すりごま	2.4 g	2.8 g
18木	中華麺		～中華料理を知ろう～ 中華料理といえばラーメンやマーボー豆腐などをイメージしますが、今日のにらまんじゅうも「点心」の一つで、小麦粉の生地を蒸して作る伝統的な料理です。中に肉や野菜の具が入っていることが特徴です。					中華めん		663 kcal	901 kcal
	塩ラーメンスープ			豚肉		にんじん、にら	きくらげ、キャベツ、もやし	かたくり粉	ひまわり油	22.9 g	30 g
	にらまんじゅう(小2個 中3個)			にらまんじゅう						25.8 g	32.6 g
	ツナごぼうサラダ	牛乳		ツナフレーク		にんじん	ごぼう、きゅうり		ひまわり油	3.3 g	4 g
19金	ごはん		～茅野市の特産物「寒天」～ 寒天はもともとところんを外にだしたままにして固まってしまう、それを溶かして使ってみたことから始まったそうです。茅野市では170年以上前に伝わり、今でもたくさんつくられています。					地元産コシヒカリ、強化米		608 kcal	745 kcal
	根菜汁			油揚げ、みそ		にんじん	大根、ごぼう	さといも		30.6 g	38 g
	鶏の美味だれ焼き			鶏肉			りんご	さとう		14.7 g	16.3 g
	糸寒天サラダ	牛乳		ハム	糸寒天		キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	2.3 g	2.9 g
22月	ごはん		～体の中から温める～ 寒い冬は、きりたんぼ鍋のような体が温まる料理がうれしいですね。温かい汁ものを食べたり、毎日お風呂にしっかりつかると体が芯から温まって、おなかの調子よくなることにもつながります。					地元産コシヒカリ、強化米		672 kcal	818 kcal
	きりたんぼ風鍋			鶏肉		にんじん	しめじ、白菜、ねぎ	だまこ餅		31.6 g	37.4 g
	はまちの照り焼き			はまち						19.9 g	22.4 g
	きんぴらごぼう	牛乳		さつま揚げ、大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく、さとう	ひまわり油、白いりごま	2 g	2.3 g

24 水	五目ごはん	～地域の食材～ 冬は地元の食材が少なく	鶏肉	にんじん	ごぼう、れんこん、干しいたけ	地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油	669 kcal	788 kcal
	いぶき汁	なっているじきです。きびしい寒さの中で	豚肉、ゆし豆腐	にんじん、小松菜	玉ねぎ、ねぎ	かたくり粉	ごま油	28.1 g	32.4 g
	白身魚フライ	玉ねぎやねぎ、大根は地元のもの給食に	カレー			小麦粉、パン粉	ひまわり油	20.5 g	22.9 g
	大根サラダ	届いています。みなさんの給食は寒い冬でも地域の方に支えられています。	ハム			大根、きゅうり、キャベツ	さとう	ひまわり油	3.7 g
	牛乳		牛乳					88 g	107 g
25 木	ごはん	～給食クイズ～ 白菜の葉っぱはどの部分が新しい葉っぱでしょうか？①緑の濃い葉っぱ②内側の葉っぱ③外側の葉っぱ 答え：②です。白菜の葉はある程度の葉っぱが青つと丸くなり、内側からとんとん新しい葉が出てきて重なり合って球になります。				地元産コシヒカリ、強化米		555 kcal	679 kcal
	白菜のみそ汁		油揚げ、みそ	小松菜	白菜、玉ねぎ、ねぎ			22.6 g	26.3 g
	大根のべっこう煮		豚肉	にんじん	大根	こんにゃく、さとう	ひまわり油	14.6 g	16.1 g
	なめたけ和え			にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ			2.5 g	3 g
	牛乳		牛乳					80 g	102 g
26 金	ごはん	～たまごの栄養～ たまごは栄養バランスに優れた食品、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど人間に必要な栄養素がほとんど入っています。ただ、ビタミンCは含まれていないので、野菜や果物を献立で組み合わせるとバランスがよくなります。				地元産コシヒカリ、強化米		651 kcal	807 kcal
	ポークカレー		豚肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	22 g	26 g
	トマトソースオムレツ		たまご	トマト		さとう		18.2 g	20.8 g
	海藻サラダ		海藻		きゅうり、キャベツ	さとう	ごま油	3.3 g	4 g
	牛乳							96 g	124 g

献立は都合により変更になる場合があります

## まめまめクイズ 線でつなごう!

左側は、乾燥した豆の実物とほぼ同じ大きさの写真です。右側のカードの名前と説明を読んで、線でつないでみましょう。

**①大豆**  
部分の豆まきといははコシ。みそやしょうゆ、豆腐などいろいろな食べ物に加工される。

**②小豆**  
あんこやお粥などの原料。お赤飯や小豆がゆにも使われる。赤い色には解毒作用がある。

**③白いんげん豆**  
「手巾」とも呼ぶ。外国ではよく料理に使われるが、日本では「白あん」に使われることが多い。

**④花豆 (ペニバンインゲン)**  
大きな花がたくさん咲くことから名がついた。紫色に黒い模様がある紫花豆と白一色の白花豆がある。

**⑤緑豆**  
小豆の仲間。「青い豆」ともいう。もやしや春雨の原料に使われる。

**⑥ひよこ豆**  
くちばしのような突起があり、ひよこのような形をしている。ホクホクとした食感。

**⑦レンズ豆**  
この豆に由来して名づけられたのが、メカネなどに用いられる「レンズ」。水で戻さずに、そのまま料理に使える。

①-大豆 ②-小豆 ③-ひよこ豆 ④-レンズ豆 ⑤-花豆 ⑥-白いんげん豆 ⑦-緑豆

## 寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に!

## 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、豚肉に酒をまぶし炒め、火が入ったら大根、人参、こんにゃく、水(具がみえる程度)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。

TEL62-6222 FAX62-6639

