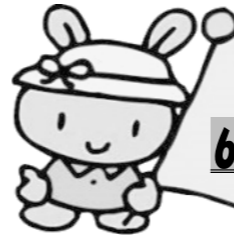


平成30年度

ふたばがおかようちえん



今月のお弁当日にご注意下さい。
6日(水) → 8日(金) になります。

給食調理担当
大木(おおぎ)
後藤(ごとう)
藤野(ふじの)

2月

きゅうしよくだより

月日	行事	★	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
2月1日	金	★	和風ビビンバ	つつるスープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 胡瓜 きざみのり はるさめ ワカメ カボコ 玉葱 ねぎ	367kcal	
4日	月	★	ぶた丼(大豆)	マカロニきな粉(節分)	豚肉 玉葱 大豆 人参 えのき しめじ 中ねぎ マカロニ きな粉	414kcal	
5日	火	★	キーマ大豆カレー	りんごヨーグルト(ブルー)	牛ひき肉 大根 大豆 人参 玉葱 カールウ りんご プルーン ヨーグルト みかん缶	423kcal	
6日	水	★	カラフル麻婆	玉子スープ	豆腐 合挽肉 玉葱 人参 赤ピーマン いんげん コーン 卵 ワカメ はるさめ 小松菜	411kcal	
7日	木		軽食(ちゃんぽん)	*箸を持たせて下さい。		(186)	
8日	金		ふたば祭/お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
12日	火	★	焼肉丼	れんこんスープ	牛肉 キャベツ ピーマン 玉葱 人参 れんこん はんぺん 白ねぎ	332kcal	
13日	水		お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14日	木		野菜たっぷり焼きビーフン	いりごとごまの甘煮 豆腐のみそ汁	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ビーフン いりご 削り節 ごま 豆腐 油揚げ ワカメ 味噌	432kcal	
15日	金	★	煮ぐい(郷土料理)	カニクリームコロッケ	鶏肉 里芋 大根 ごぼう れんこん 人参 こんにやく しいたけ カニクリームコロッケ	390kcal	
18日	月		白身魚のフライ	ひじきの煮物 きのこスープ	白身魚 ごまドレッシング ひじき 里芋 かまぼこ 人参 いんげん しめじ えのき わかめ 小松菜 ねぎ	359kcal	
19日	火		おでん(てんぷら)	マカロニサラダ	卵 油揚げ さつまあげ 大根 こんにやく 人参 マカロニ 胡瓜 玉葱 人参 マヨネーズ	420kcal	
20日	水		お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21日	木		だんご汁(郷土料理)	焼きサバ	豚肉 味噌 やせうま 大根 人参 南瓜 しらたき 油揚げ ごぼう 白ねぎ 焼きサバ	405kcal	
22日	金	★	肉団子の甘煮	中華風酢物 ミネストローネ/デザート	チキンボール 胡瓜 春雨 ハム キクラゲ 錦糸卵 ベーコン 玉葱 大豆 ホールトマト キャベツ 貝割れ	585kcal	
25日	月		とんかつ	厚揚げと大豆の煮物 ウィナーと白菜スープ	とんかつ 厚揚げ 大根 人参 ごぼう レモン 大豆 こんにやく ウィナー 白菜 コーン 貝割れ	389kcal	
26日	火		鮭のちゃんこ鍋	さつま芋の天ぷら	魚(鮭) チキンボール 大根 里芋 人参 ごぼう 厚揚げ 白ねぎ さつま芋 天ぷら粉	398kcal	
27日	水		お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28日	木		マンチカツ	ほうれん草の胡麻和え 鶏うどん汁	マンチカツ ほうれん草 ブロッコリー コーン 人参 ごま うどん 鶏肉 玉葱 ごぼう 葱	382kcal	
3月1日	金	★	お雛様ビーフシチュー	苺フルーツ白玉	牛肉 玉葱 じゃがいも 大根 人参 ブロッコリー コーン 寒天 苺 キウイ みかん缶 パイン缶 白玉団子	419kcal	

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

平均 410kcal

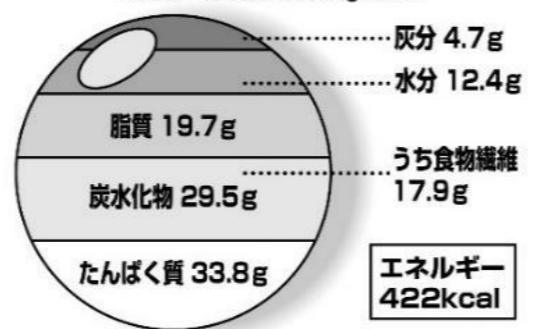
【節分(せつぶん)】

2月3日(日)は節分ですね。「季節を分ける」と書くように、元来、季節の移り変るときの立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日にありました。今では、立春を年の初めと定めたので、立春の前日すなわち大寒の最後の日を「節分」と定めたそうです。
日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまいたり食べて、1年の健康や無事を願います。



～大豆のヒミツ～

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくはならない食材です。たんぱく質や脂肪を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」もわけてます。そのまま料理に使う他にも、さまざまな食品に加工されています。
※国産・乾燥黄大豆100g当たり

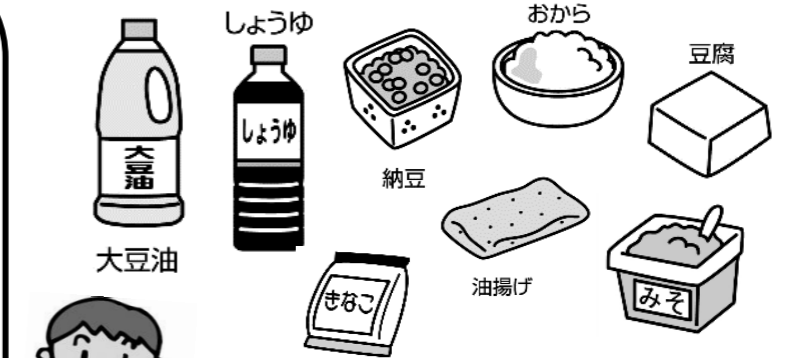


【日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より】

●注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミンB1……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン…更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サボニン…抗酸化作用、血中脂質を減らす

【大豆からつくれる食品・調味料】



管理栄養士
中小路
(なかこうじ)

