

2月の献立

2月 給食だより

安芸高田市給食センター
平成25年2月

【平均栄養量】

エネルギー 665Kcal たんぱく質 25.3g
脂肪 20.6g カルシウム 346mg
食物繊維 4g 塩分相当量 2.4g



*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

1日(金)

ごはん 牛乳
いわしの蒲焼風
ほうれんそうの
ごまあえ
豚汁
節分豆
【行事食：節分】

根菜を味わおう

秋、冬は、根菜の美味しい季節です。野菜料理は、手間がかかって大変と敬遠されがちですが、旬の食べものは、その時期を元気に過ごすことができる栄養がギュッとつまっています。

今が旬の根菜のはたらきと13日(水)の「生揚げと根菜の韓国風煮」のレシピを紹介します。根菜をたっぷり使い、少しピリ辛の味が寒い時期にぴったりのメニューです。

○れんこん…胃や腸の働きを整える。風邪を予防する。

○ごぼう…腸の動きを活発にして、便秘の予防に役立つ。血糖値の上昇を抑える。

○かぶ…胃腸を温め、冷えが原因の腹痛をやわらげる効果がある。

【生揚げと根菜の韓国風煮】

(材料) 4人分

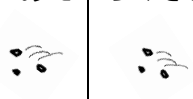
*小…小さじ、大…大さじ

・豚ばら肉80g ・ごま油 小1 A(・おろしにんにく少々・コチュジャン小1)
・だいこん240g ・にんじん50g ・干しいたけ2枚 ・ごぼう60g
・れんこん80g ・生揚げ120g ・さやいんげん7g ・水200g
B(・砂糖 大1弱 ・しょうゆ 大1 1/2 ・みりん 小1 ・酒 大1)

(作り方)

- ①野菜は、洗って煮物の大きさに切る。干しいたけはもどして切る。
- ②鍋にごま油を熱し、Aを炒め香りを出し、豚肉を入れて炒める。
- ③ごぼう、れんこん、にんじんを入れて炒める。
- ④水、だいこん、干しいたけを入れて煮る。
- ⑤Bで味つけをして、生揚げを入れる。
- ⑥味を整えて、いんげんを入れ仕上げる。



4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳 ツナサラダ 鶏肉の柚子 マーマレード焼き 白菜と葱の クリームスープ 【地場産物を 味わう日】	ごはん 牛乳 野菜の天ぷら 牛肉のごまみそ炒め はんぺんのすまし汁 【チャレンジ メニューの日】	ごはん 牛乳 柳川風煮 つけものあえ いよかん 	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き 白菜の おかかあえ さつま汁 	ごはん ふりかけ 牛乳 みそおでん ちぐさあえ 
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
【建国記念日】 	カツカレー 福神漬け 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 生揚げと根菜の 韓国風煮 辛子あえビーフン お米のムース	えびピラフ 牛乳 鶏肉の アップルソースかけ コールスロー コンソメスープ	ごはん 牛乳 肉じゃが ししゃもの からあげ キャベツの ゆかりあえ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳 サーモン チーズフライ ブロッコリーのサラダ 鶏肉とかぶのスープ煮	ごはん 牛乳 小いわしの天ぷら 小松菜のごまあえ 田舎風煮 【食育の日】	わかめごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかかあえ みかん	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き れんこんの金平 団子汁	ごはん 牛乳 鶏肉の チリソース レモン和え わかめスープ
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	【チャレンジメニュー】
ごはん(米粉パン) 牛乳 白いんげんのシュー ポイルウインナー 海草サラダ	ゆかりごはん 牛乳 筑前煮 じゃこあえ ぽんかん	ごはん 牛乳 鯖の幽庵焼き 白和え じゃがいもの みそ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 ナムル 三角春巻き	5日(火)の野菜の 天ぷらは、れんこん とかぼちゃの2種類 です。一人分が1切 れずつになるよう作 ります。

4日 米粉パン

18日 米粉パン

25日 米粉パン

ふなさ保 くるはら保 かわね保
吉田小 郷野小 美土里小 川根小
来原小 船佐小 小田小

小田東保 甲立保 小原保 こばと園
甲立小 小田東小 向原小
美土里中 高宮中 甲田中 向原中

吉田保 みどりの森保 ひまわり保
吉田幼 可愛小 刈田小 根野小
吉田中 八千代中

～今月の一口メモ～

Q: 節分の豆まきで「鬼は外」と言いますが、その鬼とは何のこと?

A: 「鬼は外」の鬼は、冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことを あらわしています。節分の次の日は立春で、暦のうえではこの日から春になりますが、新しい春を迎えるため、いろいろな悪いことを追い払おうという気持ちがこめられています。

2月1日(金)の給食は、節分の行事食の「いわしの蒲焼風」と「節分豆」です。風邪をひかないように、元気で過ごすことができるように願いをこめています。