

	献立名	3時のおやつ
月 2.16	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁(小松菜、厚揚げ、人参、しめじ)	ヨーグルト(手作り) コーンフレーク
火 3.17	おび天(魚すり身、豆腐、人参、ごぼう、グリーンピース) 添)ブロッコリー・人参グラッセ すまし汁(もずく、大根、えのき茸、人参、ねぎ)	3日:牛乳、 チョコバナナケーキ (手作り) 17日:牛乳、果物、お菓子
水 4	鶏肉のんにくしょうゆ焼き ポテトサラダ(じゃが芋、ゆで卵、きゅうり、人参) スープ(玉ねぎ、人参、ベーコン、トマト缶、パセリ)	お茶 ごまじゃこおにぎり
木 5.19	魚の照り焼き こぎつねサラダ(油揚げ、白菜、人参、ほうれん草) みそ汁(豆腐、しめじ、玉ねぎ、ねぎ)	お茶 プリン(手作り) お菓子
金 6.20	肉野菜炒め(豚肉、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、ニラ) きゅうりのレモン風味和え スープ(わかめ、えのき茸、人参、玉ねぎ)	牛乳 豆乳蒸しパン(手作り)
土 7.21	五目うどん (うどん、鶏肉、卵、わかめ、人参、生しいたけ、ねぎ) 大根の酢の物	牛乳 果物 お菓子
月 9	鶏肉の甘辛煮 ちくわのサラダ(ちくわ、白菜、人参、きゅうり) スープ(ピーマン、豚肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜)	ホットミルクココア(手作り) 果物 チーズ
火 10	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え(ほうれん草、人参、いり卵) みそ汁(お芋、玉ねぎ、人参、ねぎ)	お茶 みるくっこ(手作り)
水 18	ポークジンジャー 添)キャベツ・人参 みそ汁(大根、しめじ、豆腐、ニラ) 果物	牛乳 ジャムサンド(手作り)
木 12.26	魚の塩焼き ブロッコリーのチーズおほか和え ベーコンチャウダー(ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ)	ヨーグルト(手作り) お菓子
金 13.27	炒り豆腐(ひき肉、豆腐、干しいたけ、人参、玉ねぎ、卵) 甘酢白菜 みそ汁(玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、わかめ)	牛乳 ホットケーキ(手作り)
土 14.28	キャベツとツナの Pasta (スパゲッティ、ツナ缶、キャベツ、人参、玉ねぎ、) スープ(チンゲン菜、豆腐、ベーコン、ホールコーン)	牛乳 チーズ お菓子

2月給食だより

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などこの時期に流行しやすい病気の予防には手洗い、うがい、心掛け、たっぷりの睡眠をとって、栄養バランスのとれた食事を摂る事が大切です。

節分
旧暦では立春(毎年2月4日頃)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せる為に豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ(またはプラス一個)食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われていています。2月のお誕生会は、巻き寿司の予定です。

「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉に匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかも、そのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。2月の献立でも、たっぷりの油揚げを使ったこぎつねサラダや豆乳を使用した豆乳蒸しパンなどがあります。

さくらぐみに聞きました！！ 人気メニュー ベスト3

【おかず部門】

- 第1位 鮭の塩焼き・・・鮭をほぐしてごはんの上のせて満面の笑み♥
 - 第2位 カレーライス・・・おかわり確定メニュー
 - 第3位 鶏のから揚げ・・・週一は食べたい程、大好き
- ※上記以外に揚げ魚のごま和え、チキン南蛮、シチューなどでした。

【お菓子部門】

- 第1位 きなこおはぎ・・・何個でも食べられるね！
- 第2位 手作りクッキー・・・調理室自慢の手作りクッキー
- 第3位 ウィンナーボール }・・・ウィンナーボールの(同票) ぜんざい } 甘くてしょっぱいがクセになるね～

※上記以外に大学芋、マカロニのあべかわ、フレンチトースト、おにぎり(わかめ、コーン)などでした。

レシピ 《きなこおはぎ》

【材料】：子供サイズのおはぎ12個分くらい

- もち米：1合
- 米：0.5合
- 水：2合炊く時よりもやや少なめ
- きな粉：50g
- 砂糖：大さじ3
- 塩：少々

★作り方

- ①もち米と米は、混ぜて、洗って、ザルで水を切っておく。
- ②炊飯器で通常通りに炊いて、炊き上がったら、10分ほど蒸らしておく。
- ③②の間に砂糖、きな粉、塩を混ぜておく。
- ④炊き上がったお米をすりこぎで米粒が少し残くらいまで潰す。
- ⑤手に水を付け、食べやすい大きさに丸めて、③を上からかけて出来上がり。

★2月24日(火) お弁当の日
★2月25日(水) お誕生会

【メニュー】

- ・巻き寿司
- ・ウィンナー
- ・けんちん汁
- ・果物

【3時のおやつ】

- ・お茶
- ・ぜんざい(手作り)

