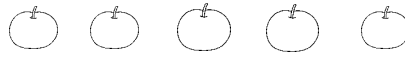




給食の野菜をカットするお手伝いも少しずつ始まりました！

# 2月のこんだて

開南幼稚園 平成29年1月31日



寒さがいちだんと厳しくなってきました。園庭でも室内でも子供たちは元気いっぱいです！おもいきり体も動かし、きちんと睡眠・栄養をとることで体力増進につながります。風邪に負けない体作りを心がけ寒い冬を乗り切りましょう。

月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	さいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2/2 (木)	ふりかけごはん ししゃもフライ 五目豆煮 果物・牛乳	子持ちししゃも 大豆・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖・こんにゃく	シラス・昆布・人参 干しいたけ・ゴボウ みかん	413	15.6
2/6 (月)	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のベーコン炒め 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 しらたき	人参・玉ねぎ・しめじ ほうれん草・エリンギ いよかん	368	11
2/7 (火)	麦ごはん 酢豚 もやしナムル 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・片栗粉 砂糖・油	生姜・ピーマン・人参 玉ねぎ・しいたけ もやし・ニラ・バナナ	428	16
2/9 (木)	温うどん かき揚げ 果物・牛乳	花かつお・イカ 牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	長ネギ・万能ねぎ キウイ	387	14.5
2/13 (月)	にんじんごはん 根菜ハンバーグ スパソテー 果物・牛乳	豚肉・卵・牛乳	米・麦・コンソメ バター・パン粉 スパゲティ・砂糖	人参・玉ねぎ・れんこん ゴボウ・シラス・パイン	382	13.4
2/14 (火)	ハヤシライス れんこんのツナマヨ和え わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも ハヤシル マヨネーズ	玉ねぎ・人参・水菜 グリーンピース・人参 れんこん・ゴマ いよかん	442	11.6
2/16 (木)	ドックパン とり肉のケチャップ煮 コーンシチュー 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	ドックパン マカロニ・砂糖 じゃがいも シチュールー	玉ねぎ・ブロッコリー ミックスベジタブル 人参・バナナ	470	19.4
2/20 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 果物・牛乳	豚肉・豆腐 みそ・ぎょうざ 牛乳	米・麦・油 豆板醤・砂糖	にんにく・生姜 長ネギ・いよかん	390	12.4
2/21 (火)	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	たら・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖	玉ねぎ・人参・もやし ピーマン・生姜・ニラ バナナ	414	15.1
2/23 (木) おにぎり給食	ゴマ塩ごはん おでん 青菜のみそ汁 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・うすら卵 油揚げ・みそ・牛乳	米・麦 こんにゃく	大根・小松菜 玉ねぎ・ボンカン	497	18.3
2/27 (月)	麦ごはん ひとくちカツ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	豚肉・さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油 じゃがいも・砂糖	キャベツ・切干し大根 人参・干しいたけ パイン	402	13
2/28 (火)	ミートスパゲッティ 温野菜サラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ウインナー 牛乳	スパゲッティ シチュールー・油 コンソメ・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト ブロッコリー・かぼちゃ ミックスベジタブル カリフラワー・ボンカン	426	15.5

先月の給食食品放射能検査の結果は、水・牛乳を含め不検出でした。

\*材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

## 節分

2月3日の「節分」とは、もともと季節のさかい目という意味で、「立春」の前日のことをさしています。昔は春を新しい一年のはじまりと考えていたので、新しい年がはじまる前に、前の年の災いを追い払う儀式をおこなったのが、今の豆まきのはじまりです。また、鯛(いわし)の頭を、柊(ひいらぎ)の小枝に刺して戸口に挿すのは魔よけのための風習だそうです。

## 根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

すりおろす場合は食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くしたり、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。園の手作りでおなじみの切干し大根は、生よりもカルシウムが16倍、鉄分は32倍にも増えるといわれます。今月はみんなで作った切干し大根も給食で美味しくいただきます！