

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
5 水	ご飯 韓国風鶏肉のピリ辛焼き 生野菜の付け合せ もやしとニラのナムル 韓国風スープ(春雨・ねぎ・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 わかめ カップヨーグルト	精白米 はちみつ 砂糖 ごま 油 春雨	ねぎ レタス ニラ 赤大根 水菜 赤玉葱 ミトマ もやし 人参	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.9 g
6 木	きな粉パン かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ 果物(ぼんかん) 飲むヨーグルト	きな粉 鶏肉 牛乳 ロースハム 飲むヨーグルト	パン 小麦粉 砂糖 油	玉葱 人参 かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり ポンカン	エネルギー 731 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 28.2 g
7 金	ゆかりご飯 とんこつ豆乳鍋風 チーズはんぺんフライ ホットミルク(カラメル風味) 大豆の甘辛揚げ	豚肉 うずら卵 チーズ はんぺん 豆乳 牛乳 大豆	精白米 ごま 片栗粉 パン粉 油 砂糖	シソ 大根 キャベツ 白菜 人参 もやし 小ネギ サニーレタス ミトマ 枝豆	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 28.8 g
12 水	味噌煮込み風うどん ハートのコロケ 糸寒天の和風和え ベビーチーズ	鶏肉 かまぼこ 味噌 豚肉 油揚げ 寒天 海苔 ベビーチーズ	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ねぎ ごぼう 人参 ぶなしめじ 白菜 サニーレタス キャベツ 豆苗	エネルギー 618 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 16.6 g
14 金	玄米入りご飯 鱈の磯辺フリッター(野菜ケチャップあん) 白菜と小松菜の和風和え 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳寒	タラ 海苔 高野豆腐 味噌 牛乳 寒天 小豆	精白米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	枝豆 赤パプリカ 小ネギ 黄パプリカ 小松菜 白菜 干し椎茸 ごぼう 人参 さやいんげん 苺	エネルギー 803 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.6 g
17 月	和風野菜カレーライスとタコメンチカツ チキンとコーンのサラダ 果物(はっさく) 牛乳	豚肉 タコ 鶏肉 牛乳	精白米 油 片栗粉	玉葱 大根 人参 コーン ぶなしめじ キャベツ サニーレタス きゅうり ミトマ はっさく	エネルギー 763 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.2 g
18 火	ご飯 鶏のスパイス揚げ 生野菜の付け合せ じゃがいもと人参のスープ煮 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	サニーレタス キャベツ 赤キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 826 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 26.1 g
19 水	カニと白菜のあんかけ丼 もやしとニラ中華和え 中華スープ(ワカメ・かき菜・小ネギ) 果物(デコポン) カップヨーグルト	カニカマ 豚肉 焼き豚 わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま油 片栗粉	白菜 タアサイ 人参 もやし ニラ サニーレタス かき菜 小ネギ デコポン	エネルギー 689 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.7 g
20 木	食べ残り0(ゼロ)day ご飯 鶏の味噌漬焼き 温野菜のカレー風味 ひよこ豆とチーズのポテトサラダ ほうれん草のかきたま汁 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	鶏肉 味噌 ひよこ豆 チーズ 卵 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	キャベツ タアサイ 人参 コーン ミトマ サニーレタス ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.3 g
21 金	玄米入りご飯 鮭の香草マヨパン焼き 温野菜の生姜醤油和え 味噌田楽(里芋・こんにゃく・大根) 味噌汁(小松菜・豆腐) ミルクゼリー(黒ごまソースがけ)	サケ 味噌 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖 油 黒ごま	キャベツ もやし タアサイ ブロッコリー ミトマ 大根 小松菜	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.4 g
25 火	ご飯 鶏肉のハニージンジャーソース せんキャベツ かき菜の和風和え 豚汁 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 味噌 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま さつまいも しらたき	キャベツ 赤キャベツ サニーレタス ミトマ かき菜 もやし 人参 大根 ごぼう 小ネギ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.5 g
26 水	エビチャーハンと野菜肉焼売 棒々鶏サラダ 中華スープ(小松菜・人参・小ネギ) 果物(ネーブルオレンジ) カップヨーグルト(Ca強化)	エビ 卵 豚肉 鶏肉 カップヨーグルト	精白米 ごま油 小麦粉 ピーナッツ	コーン 人参 玉葱 ホウレン草 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 小ネギ ネーブルオレンジ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.0 g
27 木	ご飯 豚テキ 野菜ソテー もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(じゃがいも・ぶなしめじ) ベビーチーズ	豚肉 わかめ 竹輪 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 アーモンド マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 ブロッコリー もやし きゅうり ぶなしめじ 小ネギ	エネルギー 726 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.8 g
28 金	玄米入りご飯 ブリの竜田揚げ キャベツとコーンのマスタード風味 じゃがバター 五目豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	ブリ 大豆 昆布 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 じゃがいも バター 油 砂糖 チョコレート	キャベツ コーン 人参 ミトマ レンコン ごぼう 白菜	エネルギー 813 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.7 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996



冬野菜が美味しい時期です！



◆今月の食生活目標◆

バランスのとれた食事をしよう！



今年の節分は、2月2日(日)です。通常は3日ですが、今年のように日にちがずれるのは、地球が太陽を1周する時間が365日ぴったりではないことが理由です。そして翌日の3日は立春、まだまだ残寒の日が続きますが、心の中は温かくなってくるのが2月です。朝の夜明けも早くなってきました。そう、春はそこまで来ているのですね。

この寒い時期に生育した冬野菜、特にキャベツ、白菜、人参、小松菜、ほうれん草、ブロッコリーは、夏の時期に収穫されたものよりも、えぐみが少なく甘くなっています。それは、野菜自体が、寒さで凍らないように糖分を蓄えて甘くなり、私たちの胃袋をやさしく満たしてくれる野菜に大変身してくれているのです。ランチを食べるときに、ぜひ野菜の味の変化を感じ取ってほしいと思います。付け合わせの温野菜、お浸し、煮込み料理など、しっかり味わってみてください。

今月は、節分にちなんで、大豆と大豆加工品を使った料理が、たくさん登場します。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われています。ビタミン、ミネラル、食物繊維も多いので、特に豆腐やその加工品を食生活に積極的に取り入れていくのは、食肉を食べすぎて脂肪過多になっている現代人にとって、スマートな食べ方といえるのです。



今月の食べ残り0(ゼロ)dayは20日(木)です！



栄養バランスのとれた食事を一言でいうと、**主食**(ご飯やパン)とおかずを組み合わせるとのことです。

おかずには、たんぱく質が摂れる**主菜**とビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる野菜中心の**副菜**があります。つまり主食、主菜、副菜のお皿に中に含まれている栄養素が異なるため、一緒に食べることで必要な栄養素が自然と摂取でき、バランスが整うということなのです。

しかしながら、骨を丈夫にするためのカルシウムやお腹の腸内環境を整えてくれる食物繊維は、3つの料理を組み合わせても不足しがちです。そこで**牛乳・乳製品**、**果物**も組み合わせることで、より栄養バランスが整い、健康的な食事内容になります。

下のイラストやスクールランチの献立をいつもイメージできるようにして、食事ごとにバランスの良否を判断してみる習慣をつけたいですね。

