



給食だより 2月号



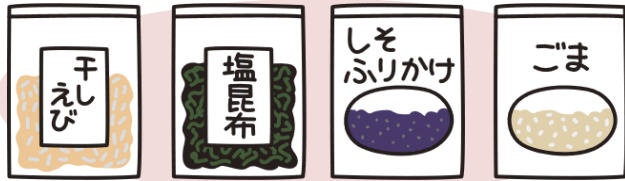
「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！ 乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

だしの材料になる



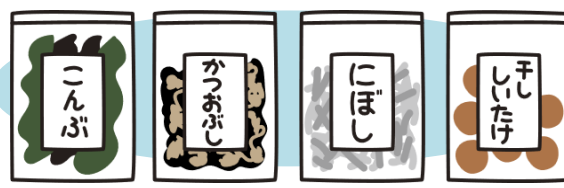
主菜の材料になる



副菜の主材料になる



副菜のプラス材料になる



★乾物の利点

■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいいため、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

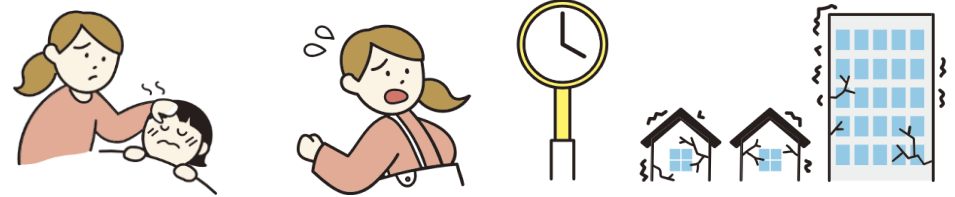
■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。



■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



病気で家を出られない時

忙しくて買い物に行けない時

災害時

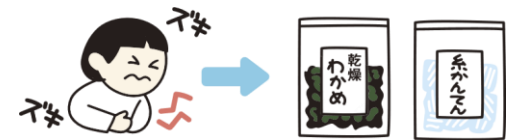
■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

鉄分補給 (ひじきなど)
酸素を全身に供給して貧血を予防



食物繊維補給 (わかめ・かんてんなど)
腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給 (干しえび・ごまなど)
丈夫な骨や歯を作る



ビタミンD (干しいたけなど)



<給食時間の1ページ>



モリモリ食べる

げんきな子!

献立表

2023年02月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1日 15日 水	ごはん,すき焼き風煮物,みそ汁,バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ほうさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/食パン、砂糖、水、	◎牛乳,牛乳,ラスク	471 17.7 12.3 4.2
2日 16日 木	ビビンバ,ポテトサラダ,わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、酢、/コーン(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳,牛乳,バナナヨーグルト	421 16.8 13.3 5.9
3日 金	おにカレー,節分豆サラダ,けんちん汁	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、食塩、干しぶどう、焼きのり、にんじん、/いんげん(ゆで)、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、食塩、マヨネーズ、/鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう(ゆで)、木綿豆腐、万能ねぎ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、ココア(ビュアココア)、牛乳、油、油、ヨーグルト(無糖)、砂糖、バナナ、	◎牛乳,牛乳,恵方巻クレープ	462 19.3 16.1 5
4日 18日 土	チャーハン,ほうれん草のごま和え,中華スープ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ(イチゴ)	405 16.3 14.7 3.9
6日 20日 月	ごはん,鶏のちゃんちゃん焼き風,ゆかりじゃがいも,すまし汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、しょうゆ、油、	◎牛乳,牛乳,マールカオ	428 19.3 11.8 6
7日 21日 火	食パン,ポークビーンズ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、	◎牛乳,牛乳,とりそばろごはん	480 20.5 13.8 8
8日 水	ごはん,凍り豆腐と鶏肉の煮物,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/木綿豆腐、キャベツ、かつお節、小麦粉、食塩、油、中濃ソース、あおのり、	◎牛乳,牛乳,豆腐揚げボール	427 22.9 12.8 7.3
9日 木	ごはん,白身魚のポテトクリーム焼き,大根サラダ,野菜スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、干しぶどう、砂糖、油、水、	◎牛乳,牛乳,レーズンスコーン	463 17.8 10.5 4.4
10日 24日 金	鶏うどん,かぼちゃの甘煮,バナナ	牛乳、/ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ほうさい、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、ブロッコリー、/バナナ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳,牛乳,納豆ごはん	432 18.8 8.7 5.5
13日 27日 月	鮭の混ぜご飯,ポトフ,バナナ	牛乳、/米、こまつな、しょうゆ、さけ、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/干しぶどう、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,レーズン蒸しパン	464 18.2 10.4 4.4
14日 28日 火	ごはん,納豆ボール,じゃが芋きんぴら,みそ汁	牛乳、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/絹ごし豆腐、牛乳、砂糖、油、食塩、小麦粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、	◎牛乳,牛乳,豆腐のガトーショコラ	490 18.8 17.6 6.4
17日 金	カレーライス,きゅうりと大豆のサラダ,ミルクスープ	牛乳、/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおのり、	◎牛乳,牛乳,青のりポテト	429 15.6 15.6 11.3
22日 水	ハヤシライス,ブロッコリーのミモザサラダ,マカロニスープ	牛乳、/米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、小麦粉、ウスターソース、洋風だしの素、ケチャップ、砂糖、水、油、焼きのり、生クリーム、/ブロッコリー、卵、マヨネーズ、酢、食塩、/マカロニスパゲティ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、いんげん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、バター、卵、牛乳、砂糖、生クリーム、いちごジャム、粉糖、	◎牛乳,牛乳,ワッフルサンド	465 16.4 17.7 3.7
25日 土	ごはん,肉じゃが,みそ汁,オレンジ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ(クリーム)	431 16.7 15.2 5.8

平均栄養価:エネルギー448kcal/たんぱく質18.3g/脂質13.3g/食物繊維5.7g/食塩相当量1.5g
 ※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。

<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)>初めて食材はありません。色々な食材を味わって味覚が発達し、好き嫌いも増えてくるのではないのでしょうか。
 2月は豆まき会、バレンタインデー、お誕生日会などイベント食がたくさんあります。ひと月の日数も少なく、祝日などもある為、あっという間に過ぎてしまいそうですね。まだまだ寒さも厳しく、4月ごろまではノロウイルスの食中毒が多い時期でもあります。ノロウイルスは感染力が高い食中毒であり、主な原因である二枚貝の提供は本園では行いませんが、ご家庭で調理をされる時には、しっかりと加熱をおこなってください。
 ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材がある場合があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。