





2月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ごはん ホイコーロー 人参しゅうまい 春雨の中華風サラダ ほうれん草と竹輪の炒め物 ホイコーローにはキャベツが入っています。キャベツには胃の粘膜を守る成分「ビタミンU」が含まれています。この成分は「キャベジン」という別名もあります。 1 杯	3  《節分メニュー》 ごはん さつまいものみそ汁 いわしフライ ベーコンとれんこんのごまソテー わかめのサラダ 福豆 今日は節分です。福豆は炒った大豆で、福を呼ぶ縁起物です。大豆には体をつくるたんぱく質がたっぷり含まれています。年の数だけ食べると、健康で長生きできるといわれています。 1 杯	4 アップルパン ポトフ 鶏肉のレモンソースかけ チンゲン菜のソテー 大根とツナのサラダ 1月7日に食べる習慣のある七草がゆ。みなさんは食べましたか？その七草のひとつ「すずしろ」は大根のことです。大根は奈良時代から食べられていた歴史ある野菜です。 1 杯	5 ごはん 厚揚げの中華煮 ひじき入りぎょうざ 小松菜とエリンギのソテー コールスローサラダ コールスローサラダはキャベツを細かく切ってドレッシングであえたサラダです。「コールスロー」はオランダ語で「キャベツサラダ」という意味です。キャベツはビタミンCが豊富で風邪予防にも役立ちます。 1 杯	6 ごはん ほうれん草と卵のスープ ポークコロケ きこのペンネ こんにやく寒天のサラダ ペンネはパスタの1種で、両端が斜めにカットされた形が特徴です。名前は「ペン先」に似ていることからつけられました。
9 ごはん 豆腐のすまし汁 チキンカツ 切干大根の肉みそ ブロッコリーとハムのサラダ 切干大根は大根を細く切って干した乾物です。水分が抜けることで甘みとうまみが増し、食物繊維やカルシウムもぎゅっと濃縮されます。 	10 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め さわらの梅塩こうじづけ ジャーマンポテト キャベツとささみの あま酢和え 梅塩こうじは、梅干しと塩こうじを合わせた調味料です。梅の酸味とこうじのうま味で、肉や魚をやわらかくし、さっぱりした味に仕上がります。減塩にも役立つ万能調味料です。 1 杯	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう  1 杯半	12 ごはん  豚どん 五目厚焼き卵 白菜と竹輪の煮物 くきわかめの炒め物 すりおろし洋なしゼリー 豚どんは、豚肉と玉ねぎなどの野菜を甘辛くいためたものです。ご飯にのせて、どんぶりのようにして食べましょう。 1 杯	13  米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B) ※ ニョッキのケチャップ煮 ハートハンバーグの オニオンソースかけ チョコプリン もやしのソテー もやしは豆を発芽させた野菜で、シャキシャキした食感が特徴です。低カロリーで食物繊維やビタミンCが含まれ、炒め物やスープにぴったります。ニョッキはよくかんで食べましょう。 1 杯
16 ごはん 担担ビーフン 鶏肉の竜田揚げ 大根のサラダ ちりめんじゃこと ほうれん草の炒め物 竜田揚げは、しょうゆで下味をつけた肉や魚にでんぷんをまぶして揚げる料理です。名前は奈良県の竜田川の紅葉にちなんでいて、衣の色が紅葉に似ていることからつけられました。 	17 ごはん プルコギ 卵ロール チャプチェ ツナとキムチの炒め物 プルコギはおとなりの国、韓国朝鮮の料理です。「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。直訳すると「火で焼いた肉」という意味です。 1 杯	18 コッペパン じゃがいものミルクスープ 肉団子のあんかけ ごぼうのごまサラダ 液体ココア ブロッコリーのソテー 液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。 	19 ごはん 大根のみそ汁 さばのよしる干し こんにやくと鶏肉の炒め物 野菜ふりかけ 小松菜のおかか和え 「おかか」はかつお節を細かく削ったものを指すことが多く、親しみやすい呼び方として広まりました。かつお節はだしのうま味のもとでもあります。 	20  ごはん 米粉チキンカレー いかナゲット ウインナーとコーンのソテー 白菜のドレッシング和え 福神づけ 福神漬けは、なす・大根・なた豆・れんこんなどの野菜をしょうゆ味で漬けた漬け物です。カレーと一緒に食べる習慣は日本独自の文化です。 山盛1杯
 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	24 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 かぼちゃひき肉フライ ひじき豆 切干大根のゆず風味炒め ひじきは海藻の1種で、カルシウムや鉄分が多く含まれます。骨や歯を強くし、貧血予防にも役立ちます。煮物やサラダに使われ、日本の伝統食材として昔から親しまれています。 	25 コッペパン 冬野菜のあったかスープ 春巻き 鶏肉とキャベツのソテー ミルククリーム バジルポテト 「冬野菜のあったかスープ」には、冬においしい野菜(大根・人参・ほうれん草)がたっぷり入っています。スープを食べておなかからあったかくなりましょう。 	26 ごはん スタミナ炒め 野菜入りオムレツ チンゲン菜とハムのソテー さつまいものあま煮 キャンディーチーズ 「青梗菜(チンゲンサイ)」は中国語で「青い茎の野菜」という意味です。見た目の特徴がそのまま名前になっています。カルシウムやビタミンCが多く、骨を強くし、風邪予防にも役立ちます。 1 杯	27 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ さけフライ マカロニのケチャップ炒め もやしとツナの和え物 豆乳は加熱した大豆をすりつぶして作られます。豆乳を固めると豆腐になりますね。たんぱく質やカルシウムが多く含まれ、骨や筋肉の成長に役立ちます。

 **箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう**
 **スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです**
 **魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう**
 ※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
 B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
 C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

 **パンやふりかけ、デザート類の空袋や
空容器は、牛乳パックとは別の
ビニール袋に入れましょう**

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください