

2月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん れんこん入り鶏つくね ブロッコリーとりんごのサラダ みそ汁	スキムミルク 味付けパン	米、さつまいも、押 麦、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、スキムミ ルク、卵、麦みそ、 油揚げ	れんこん、りんご、ブ ロッコリー、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、コーン、ねぎ	お茶 クラッカー
3	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ かぼちゃのサラダ すまし汁	スキムミルク （手作り） カリカリごまいりこ	米、玄米フレーク、 油、小麦粉、干しそ うめん、押麦、マヨ ネーズ、砂糖、ごま	白身魚、スキムミル ク、ハム、卵、かま ぼこ、かえりいりこ	かぼちゃ、きゅうり、 コーン缶、ねぎ	牛乳 クッキー
4	水	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	スキムミルク クラッカー	米、さつまいも、押 麦、油、ごま	鶏もも肉、スキムミ ルク、牛乳、しらす 干し	バナナ、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、ブロッ コリー、コーン	お茶 せんべい
5	木	ごはん すき焼き 大根とわかめの酢の物 果物	スキムミルク （手作り） 大学芋	さつまいも、米、し らたき、油、砂糖、 黒砂糖、押麦、ごま	牛肉、卵、焼き豆 腐、スキムミルク、 かにかまぼこ、しら す干し	りんご、はくさい、だ いこん、たまねぎ、に んじん、えのきだけ、 ねぎ、わかめ	お茶 ボーロ
6	金	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜と白菜のごまあえ きのこのスープ	ミルクココア ビスケット	米、油、片栗粉、押 麦、ごま	さば、スキムミル ク、ちくわ	はくさい、こまつな、 レモン、たまねぎ、し めじ、えのきだけ、に んじん、ねぎ、しょう が	お茶 果物
7	土	ごはん 親子煮 チーズサラダ 果物	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、米、押 麦、マヨネーズ、砂 糖	卵、鶏もも肉、スキ ムミルク、チーズ、 ハム	みかん、トマト、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、しめじ、グリーン ピース	お茶 せんべい
8	日						
9	月	ごはん 豆腐のまさご揚げ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	スキムミルク （手作り） 小倉トースト	米、食パン、油、山 芋、押麦、砂糖、パ ター、片栗粉、ご ま、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき 肉、つぶしあん、ス キムミルク、鶏ささ 身、卵	りんご、にんじん、 きゅうり、切り干しだ いこん、ねぎ	お茶 クラッカー
10	火	ごはん さばのおろし煮 ほうれん草と卵の炒め物 かぶのスープ	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、押 麦、油、砂糖	さば、卵、スキムミ ルク、ベーコン	ほうれんそう、だいこ ん、かぶ、にんじん、 かぶ・葉、ねぎ、しょ うが	お茶 果物
11	水	建国記念の日					
12	木	ブロッコリーのチャーハン もやしのナムル はるさめスープ 果物	スキムミルク カステラ	米、はるさめ、ごま 油、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミ ルク、鶏ひき肉、ハ ム、卵	バナナ、もやし、ほうれ んそう、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ねぎ、にん にく	牛乳 ウエハース
13	金	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ コーンスープ	スキムミルク （手作り） ココア蒸しパン	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 油、マヨネーズ、片 栗粉、押麦、砂糖	白身魚、牛乳、スキ ムミルク、卵、ハム	クリームコーン缶、きゅ うり、たまねぎ、バナ ナ、にんじん、コーン 缶、レモン果汁、パセリ 粉	お茶 クラッカー
14	土	ごはん しょうが焼き えのきだけの酢の物 果物	スキムミルク せんべい	米、押麦、油、砂糖	豚肉、スキムミル ク、かにかまぼこ	りんご、きゅうり、も やし、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、えの きだけ、ピーマン、 しょうが	お茶 ボーロ
15	日						
16	月	ごはん ひじきの炒り煮 ちくわ2色揚げ ポイルブロッコリー	コーンフレーク	米、玄米フレーク、 コーンフレーク、 油、小麦粉、押麦、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、ちくわ、豚 肉、さつま揚げ、油 揚げ、だいず、卵	ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、いんげ ん、ひじき、あおのり	お茶 ビスケット

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ																		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																			
17 火	ごはん 煮魚 ごぼうとコーンのサラダ 華風スープ	スキムミルク かりんとう	米、押麦、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、すりごま	あかうお、スキムミルク、卵、豚肉、ハム	チンゲンサイ、ごぼう、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー																		
18 水	ごはん レバーと厚揚げの煮物 ほうれん草とツナのあえ物 蒸しかぼちゃ	スキムミルク バームクーヘン	米、押麦、砂糖、ごま、ごま油	鶏レバー、厚揚げ、スキムミルク、ツナ油漬缶	かぼちゃ、ほうれん草、えのきたけ、しょうが	牛乳 クッキー																		
19 木	おにぎり いもたき 豆腐サラダ 果物	スキムミルク（手作り） サーターアングアー	ゆでうどん、さといも、米、小麦粉、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、油揚げ、卵、牛乳、しらす干し	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、しいたけ、ねぎ	お茶 せんべい																		
20 金	ごはん 魚のトマトソース マカロニサラダ 果物	スキムミルク バターブリッツ	米、マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ、押麦	白身魚、スキムミルク、ハム	タンゴール、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマトピューレ	お茶 ウエハース																		
21 土	ごはん 高野豆腐の卵とし キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク クッキー	米、しらたき、押麦、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、さつま揚げ、かにかまぼこ、凍り豆腐	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、グリーンピース	お茶 クラッカー																		
22 日	* スキムミルクには栄養たっぷり * 3時のおやつにスキムミルクを提供しています。スキムミルクとは「脱脂粉乳」のことで、牛乳から乳脂肪（バター）を除いて乾燥させたものです。スキムミルク22g（牛乳1本分相当）の栄養価と牛乳1本の栄養価を比べてみました。																							
23 月	天皇誕生日	<table><tr><td></td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>ビタミンB2</td></tr><tr><td>牛乳 200ml</td><td>122kcal</td><td>6.6g</td><td>7.6g</td><td>220mg</td><td>0.30mg</td></tr><tr><td>スキムミルク 22g</td><td>78kcal</td><td>7.5g</td><td>0.2g</td><td>242mg</td><td>0.35mg</td></tr></table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB2	牛乳 200ml	122kcal	6.6g	7.6g	220mg	0.30mg	スキムミルク 22g	78kcal	7.5g	0.2g	242mg	0.35mg	スキムミルクは、ニュージーランドの牧場で牧草だけで飼育されている牛のミルクから製造したものです。顆粒加工や添加を一切していない純粋なスキムミルクを使用しています。	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB2																			
牛乳 200ml	122kcal	6.6g	7.6g	220mg	0.30mg																			
スキムミルク 22g	78kcal	7.5g	0.2g	242mg	0.35mg																			
24 火	ごはん 魚のピカタ 大根の和えもの スープ	スキムミルク ビスケット	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油、マカロニ、無塩バター、砂糖	白身魚、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、粉チーズ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん（葉）、ねぎ、パセリ粉	お茶 せんべい																		
25 水	ごはん 五目豆 ジャーマンポテト 果物	お茶（手作り） 肉まん風蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、押麦、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、だいず、ちくわ、ベーコン	タンゴール、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、たけのこ、ねぎ、こんぶ、干しいたけ、しょうが、パセリ粉	牛乳 コーンフレーク																		
26 木	ごはん ハヤシライス 白菜とハムのサラダ 果物	スキムミルク いもけんぴ	じゃがいも、米、ハヤシルウ、押麦、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、スキムミルク、ハム	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、しいたけ、グリーンピース	お茶 クッキー																		
27 金	ごはん えびマヨ 小魚サラダ みそ汁	お茶（手作り） しめじごはん	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、砂糖	えび、木綿豆腐、卵、牛乳、麦みそ、しらす干し、油揚げ、からあげ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、万能ねぎ、レモン果汁、ひじき	お茶 ポーロ																		
28 土	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 小松菜の梅じゃこ和え	スキムミルク せんべい	米、押麦、油、砂糖	牛肉、スキムミルク、かにかまぼこ、しらす干し	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース、うめ干し	お茶 ビスケット																		

◆◆「だし」の良さを知ろう◆◆

「だし」には基本の五味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいしさのベースになっています。また、「和食＝健康食」と言われる理由にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★「だし」のおいしさの秘密

①【うま味】

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」成分によるものです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むとコクやまろやかさを感じます。

②【生まれる前から慣れ親しんでいる味】

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産直後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

③【風味】

風味はうま味とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしのおいしさは食経験を積み重ねる中で、感じることができるおいしさです。

④【食文化の継承】

だしの味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさです。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしはその土地ならではの食文化を支えています。