

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、えのきたけ、 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、ごまつな、 レモン、たまねぎ、し めじ、えのきたけ、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cker	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、バ 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、切り干した いこん、ねぎ	お茶 クラッcker
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、チングエンサイ、 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cker
14	土	ごはん しょうが焼き えのきたけの酢の物 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 きたけ、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 ボイルブロッコリー	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、だいす、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、こ 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、ほうれんそ う、えのきだけ、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) サーダーアンダギー	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、こ 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 だけ、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、ビーマン、にんじ ん、トマトピューレ	お茶 ウエハース	
21	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 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 ンピース	お茶 クラッcker	
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。				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。		
23	月	天皇誕生日		エネルギー 牛乳200ml スキムミルク22g	たんぱく質 122kcal 7.6g	脂質 6.6g 0.2g	カルシウム 220mg 242mg	ビタミンB2 0.30mg 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	たいこん、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじ ん、たいこん（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、 しいだけ、グリンピース	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 ボーロ	
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	たいこん、こまつな、 にんじん、しいだけ、 えのきだけ、グリン 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。