

| 日付 | 曜日 | 献立 | おやつ | エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g |
|----|----|---|---------------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|
| 1 | 木 | バターロール（ブルーベリー）・ポークケチャップ・スティックサラダ・えのきと青梗菜のスープ・バナナ・麦茶 | きなマカロニ・牛乳・かちり | 507 | 21.2 | 17.1 | 309 | 0.7 |
| 2 | 金 | 恵方巻き（サラダ）・大豆とじゃこのげんこつ揚げ・小松菜のごま和え・吸物（花ふ）・いちご・麦茶 | 恵方巻きロール・麦茶・かちり | 540 | 19.7 | 22.5 | 365 | 1.4 |
| 5 | 月 | ごはん・クリームシチュー・ワカメコーンサラダ・ウインナーソーセージ・りんご・麦茶 | カルピスゼリー・麦茶・かちり | 525 | 16.8 | 20.1 | 132 | 0.9 |
| 6 | 火 | じゃこピラフ・ごま酢キャベツ・厚揚げの含め煮・ベーコンスープ・いよかん・麦茶 | 手作りクッキー・牛乳・かちり | 507 | 19.2 | 18.8 | 495 | 1.3 |
| 7 | 水 | ジャージャー麺・ブロッコリーサラダ・うずら卵の含め煮・パイナップル・麦茶 | クレープ・牛乳・かちり | 512 | 22.6 | 18.9 | 296 | 1.6 |
| 8 | 木 | ごはん・タラのあんかけ・マカロニサラダ・みそ汁（大根油揚げ）・みかん・麦茶 | レモンシュガートースト・牛乳・かちり | 538 | 23.4 | 20.5 | 338 | 2.0 |
| 9 | 金 | 食パン（ジャム）・タンドリーチキン・グリーンサラダ・豆苗スープ・バナナ・麦茶 | チーズケーキバー・麦茶・かちり | 521 | 21.2 | 21.2 | 182 | 1.8 |
| 13 | 火 | 牛丼・トマトサラダ・ニラ玉・すまし汁（小松菜）・りんご・麦茶 | スイートポテト・麦茶・かちり | 532 | 22.4 | 15.2 | 155 | 1.4 |
| 14 | 水 | きつねうどん・和風サラダ・チーズ・いよかん・麦茶 | バレンタインカップケーキ・牛乳・かちり | 521 | 24.6 | 21.9 | 532 | 2.0 |
| 15 | 木 | ごはん・ホイコーロー・白菜とカニカマの和え物・すまし汁（かぶ）・みかん・麦茶 | サンドクラッカー・牛乳・かちり | 506 | 21.9 | 14.1 | 319 | 1.7 |
| 16 | 金 | メロンパン・サケのフライ・アスパラサラダ・もやしスープ・バナナ・麦茶 | ミルクゼリー・麦茶・かちり | 566 | 26.0 | 23.8 | 241 | 1.8 |
| 19 | 月 | ごはん・高野豆腐ドライカレー・中華サラダ・ゆで卵・グレープフルーツ・麦茶 | ドーナツ・牛乳・かちり | 524 | 21.0 | 20.5 | 334 | 1.7 |
| 20 | 火 | とり五目めし・煮魚（からすがれい）・春雨の酢の物・すまし汁（ふ）・キウイフルーツ・麦茶 | ココアスノーボール・牛乳・かちり | 571 | 28.2 | 17.9 | 295 | 1.9 |
| 21 | 水 | ★お楽しみ給食・ミートスパゲッティ・パプリカサラダ・フライドポテト・いちご・麦茶 | ぶどうゼリー・牛乳・かちり | 514 | 19.6 | 20.8 | 271 | 1.7 |
| 22 | 木 | ごはん・にんにく味噌チキン・ひじきのサラダ・けんちん汁・パイナップル・麦茶 | コーンチーズ蒸しパン・麦茶・かちり | 567 | 24.8 | 22.5 | 286 | 1.9 |
| 26 | 月 | ごはん・ハッシュドポーク・しらすサラダ・チーズ・いよかん・麦茶 | かたやき煎餅・牛乳・かちり | 517 | 21.6 | 19.2 | 349 | 1.5 |
| 27 | 火 | 鮭チャーハン・さつま芋のレモン煮・かりかり漬け・中華スープ・りんご・麦茶 | キャロットカップケーキ・牛乳・かちり | 528 | 15.5 | 18.7 | 296 | 1.9 |
| 28 | 水 | ホワイトペンネ・みかん缶サラダ・わかめとしらすの豆腐炒め・キウイフルーツ・麦茶 | 手作りクッキー・牛乳・かちり | 521 | 17.3 | 21.9 | 348 | 1.3 |
| 29 | 木 | ごはん・牛肉の柳川風・おかかあえ・みそ汁（白菜）・みかん・麦茶 | りんごのマフィン・牛乳・かちり | 500 | 24.1 | 13.6 | 359 | 1.7 |

【今月の食材】玉ねぎ

選び方→皮がパリッと乾いていて身が固く、重量感のある物が良品です。保存方法→玉ねぎは皮つきの場合、蒸れると腐ってしまいます。新聞紙に包んでかごなどに入れ、風通しの良い所で保存するか、皮をむいてポリ袋にいれ、冷蔵庫の野菜室で保存します。また、飴色に炒めてから保存袋にいれ、平らにならして冷凍保存しておけば、オニオングラタンスープやカレーなど煮込み料理にコクや甘みを出すときに重宝します。

【節分に食べよう！豆と恵方巻】

節分とは「季節を分ける」ことを意味します。季節の変わり目は天候が不安定で病気にかかりやすく、悪い病気をはらうために豆まきをして清めるのです。豆まき後は、年齢の数、または数え年の数の豆を食べ、1年の無病息災を願います。恵方巻は、その年の縁起の良い方角を向いて無言で太巻きすしをほおばります。丸ごと食べるのは「福を巻き込み、縁を切らないため」と言われています。

食育だよりより



おすすめメニュー★お麩のラスク

用意するもの・お麩・砂糖・バター
溶かしたバターをお麩全体に回しかけて混ぜる。（所々でバターがついていなくてもよし）そこに砂糖を入れラスク全体につくように混ぜる。余熱したオーブンで170℃で10分～15分きつね色になるまで焼いて出来上がり！学園でも子供達に大人気のおやつです。簡単で美味しいので是非お試し下さい！(^)/