

2月5日(水)の給食

803 Kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
挽肉と春雨の オイスター炒め	豚ミンチ 春雨 ニラ にんじん しめじ ごま油 にんにく 酒・砂糖 オイスターソース 濃口しょうゆ 水
じゃがベーコン	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう 薄口しょうゆ
ブロッコリーのお かか和え	ブロッコリー もやし コーン かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
おすまし	えのき かまぼこ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



じゃがいもについて

じゃがいもにはビタミンB群, ビタミンC, カリウム, 食物繊維が多く含まれています。

効果

- ・ビタミンB群… エネルギー代謝, 補酵素補酵素は代謝を円滑に行わせるもの
- ・ビタミンC… 水溶性ビタミンの1つで「アスコルビン酸」ともいう。コラーゲンの合成に不可欠なビタミン。
- ・カリウム… 筋肉の収縮, 神経伝達を助ける。
- ・食物繊維… 血糖値の上昇を防ぐ

じゃがいもの主な種類

- ・メークイン… 肉がやや黄色味で粘質で舌ざわりが良い
- ・男爵… 肉が白で粉質



2月6日(木)の給食

717kei

献立

献立	材料
ごはん	米
タンドリーチキン	鶏もも肉 おろししょうが おろしにんにく ヨーグルト ケチャップ 濃口しょうゆ カレー粉 塩
パスタサラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり 水菜 ロースハム ごまドレッシング
小松菜とれんこんのおひたし	小松菜 れんこん にんじん えのき 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
かきたま汁	たまご かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
はちみつレモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



ヨーグルト

〜毎日食べるとどうなるか〜

- ① 便秘がよくなる
- ② 太りにくくなる
- ③ 肉脂肪が減少
- ④ 腸の吸収率UP

夜に食べるのがおすすめ

ヨーグルトを使った料理

- ほうれん草ときのこのヨーグルトカルボナーラ
- タンドリーチキン
- グルグリーヨーグルト4-ス

ヨーグルトは 継続して 毎日食べると◎

2月7日(金) の給食

847kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚の生姜焼き	豚ローススライス 玉ねぎ 生姜(生) 油 酒・砂糖 濃口しょうゆ みりん
もやしと ピーマンの 和え物	もやし ピーマン ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
さつまいも サラダ	さつまいも きゅうり にんじん マヨネーズ 塩・こしょう
白味噌汁	油揚げ かぼちゃ 大根 青ネギ 和風だし 白味噌
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



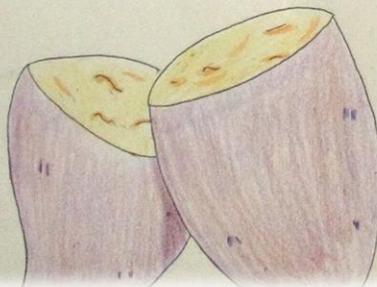
さつまいも 旬
について 10月~1月頃

栄養

- ・ビタミンC
- ・食物繊維
- ・カルシウム
- ・カリウム
- ・ビタミンB群
- など...

効果

- ・血圧を上げる
- ・むくみ解消
- ・繊維質・ヤラピンが豊富
- ・免疫力が上がる
- ・食欲を安定させる
- ・がんリスクを下げた効果
- ・安眠効果



さつまいもを使った
オススメの料理

- ◎ さつまいもの鶏肉の甘辛炒め
- ◎ さつまいもと大豆の甘辛煮

2月12日(水)の給食

746 Kcal

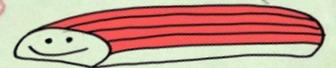


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏南蛮	鶏むね肉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン にんじん 酢 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
ごま和え	キャベツ えのき コーン すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
きゅうりの ツナマヨ サラダ	きゅうり れんこん ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
豆腐のとろみ スープ	木綿豆腐 かにかま たまご 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ みりん 片栗粉・水
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



かにかまについて



◎ 祭祥地

・日本の石川県七尾市に本社を置く
水産加工メーカー「るぎん」である
→日本だけでなく世界へも進出
なぜか「言理のげせ」や「魚臭みがない」

詳しく...

・1960年代後半中国との国交が悪化
→食用クラゲの輸入がストップ
・クラゲの代替品を開発しようとする
しかし、クラゲのコリコリ感を世に出せなかった
・その失敗作を刻むことにより
カニの身に似ていた

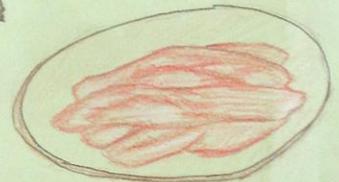
◎ 主原料

・主原料はカニではなく、魚のスリミ
味の癖や臭みのない白身魚の「スケトウダラ」
⑩ イトヨリダイ・エリ



↳ カマボコを材料に使ってみると
(味・食感もカニの身そっくり)

・カニの味を再現するには「カニエキス」が
欠かせない。そうすることによりカニ肉を
使用しなくてもカニっぽさが再現できる
・色は「パパリカ色素」などが使われている



◎ 世界のカニカマアレンジ

フランス... サラダ、キッシュ、おつまみ、前菜
ペイン... アヒージョ、アメリカ... ロール寿司
南米やアジア... 寿司ネタ、中国料理の食材
タイの屋台... 「串刺しカニカマ入りの金筒」
オーストラリア イギリス
...「パン米分を分けて揚げたカニカマとポテトフライ」
のフィッシュ&チップス風

◎ 輸出事情

・トップは「アメリカ」
→次に、香港、中国
・和食人気が高く、寿司
レストランの多い国での
需要が高い

◎ カニカマの日

・6月を除く、毎月22日は「カニカマの日」
数字の22の漢数字「ニ」がカニのハサミに似ているから
・6月が除かれているのは6月22日が「カニの日」だから
→カニカマは本物のカニ風味を再現したもの

◎ 消費量

・トップはヨーロッパの
「フランス」
→だが、フランス政府は
国内産食品を優先する
政策をとっているため
「フランス産」のカニカマが
販売されている

2月13日(木)の給食

679kcal



献立

献立	材料
塩昆布と鶏肉の炊き込みごはん	米 塩昆布 鶏もも肉細切れ にんじん 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 三つ葉
さつまいものコールスローサラダ	さつまいも きゅうり キャベツ コールスロードレ
青梗菜の和え物	青梗菜 もやし さくらえび 薄口しょうゆ 砂糖
豚汁	豚もも肉細切れ こんにゃく 大根 長ねぎ 和風だし みそ
白玉団子	白玉 きなこ・塩 砂糖 黒蜜



木女えびについて

○体長40mm前後

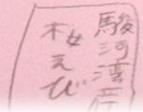
○4~5月, 11月~12月までしか漁が行われていない。

○海中では透明で水揚げするとピンク色になる。

一栄養成分一

- ・カルシウム: 1.890
- ・2价ネシウム: 309
- ・鉄: 2.1
- ・亜鉛: 4.3
- ・銅: 2.1

認証シールについて
蒲原梅海老商業協会組合は、「馬渡河湾産100%」を示す独自のシールを作成している。
これは同組合員が加工した商品に限定ではられている。



2月14日(金)の給食

661kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の ホイル焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ えのき 小松菜 有塩バター 薄口しょうゆ レモン汁
きゅうりとわかめ の酢の物	きゅうり わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
切り干し大根の 煮物	切り干し大根 油揚げ にんじん さやいんげん 油 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖・みりん
味噌汁	なめこ 青ネギ 和風だし みそ
チョコプリン	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 アガー 水



本日で今年度の集団給食は終了です！