# 2月1日(木)の給食

# 816 Kca/

علجاء	
翼人	

	開入
献立	材料
ごはん	米
タンドリー チキン	鶏もも肉 ヨーグルト はつみ こしょう カレー 油 パセリ
ブロッコリーの ごまマヨ和え	ブロッコリー にんじん れんこん かにかま マヨネーズ 薄口しょうゆ
ふくさたまご	たいたけん 青風によう おいたけんぎ はんしょう おいま はいかい かいま はいかい おいま はい
みそ汁	玉ねぎ 大根 豆苗 みそ 和風だし
きなこぷりん	調整豆乳 きなこ アガ糖 水



#### たまねぎについて



#### 硫化アリルとは

辛の末や臭い、たのると目に染みる原因しかし、血液をサラサラにしたり、消化を目かけたりするというメリットもある

#### 注意点

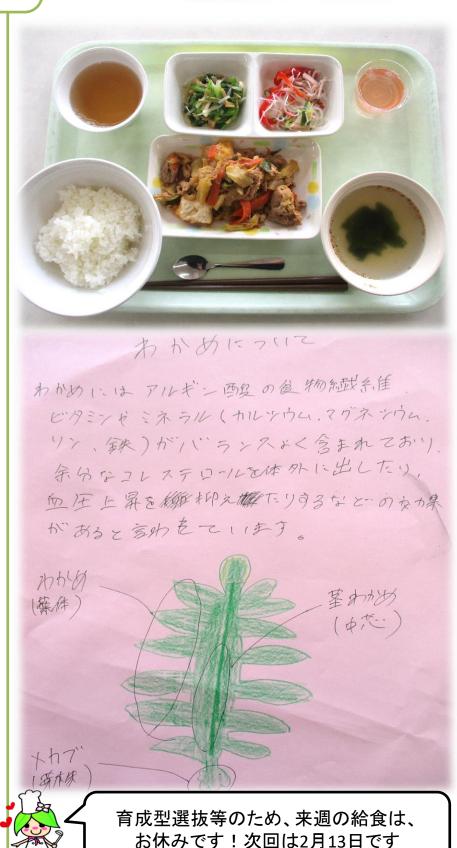
食べると当か腸から強い刺三敷を受け、 下痢や腹痛を引き起こす、他にも吐き気や 頭痛が見るれることもある。

# 2月2日(金)の給食

# 645 kcal

#### 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の ピリ辛炒め	豚玉にキピ厚豆甜口である。 はないででは、 はないででは、 りまが、 はいででは、 りまが、 はいででは、 はいでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は
春雨サラダ	春雨 きゅうり 赤パプリカ ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
なめたけ和え	小松菜 もやし なめたけ 薄口しょうゆ
わかめスープ	わかめ ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



### 2月13日(火)の給食

# 856 kcal

#### 献立

献立	材料
ごはん	米
八宝菜	豚バ菜 こんしいたけ うず は、 こんじんけ うず は、 こん はいたの卵 カラロター 砂 は、 カラロター が は、 でいる は、 大 でいる は、 大 でいる は、 大 でいる かん は、 大 でいる かん
もやしの ナムル	もやし ニラ わかめ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう ごま油 おろしにんにく
マスタード 和え	ブロッコリー さつまいも たまねぎ ツナ マヨネーズ 粒マスタード はちみつ
アロエヨーグルト	パイン アロエ ヨーグルト



# さつまいも

100 9 Bt=11

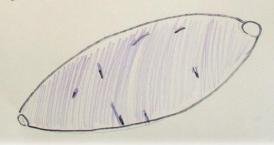
koal 131

炭米化物 329

脂質 0.29 たんかで質 /129

trata 4mg

サツマイモの栄養成分の最大の特徴は、豊富な食物繊維です。 さらに、ヤラピンという成分が排地を助け、便秘を防りで



## 2月14日(水)の給食

# 772 kcal

#### 献立

献立	材料
ごはん	米
じゃがいもの そぼろ煮	豚 じゃ 玉んじ まんじ まんじ まんじ まんじ まんじ まん は 本 1 本 1 本 1 のん・ かりん・ かりん・ かりん・ かりん・ かりん・ かりん・ かりん・ かり
やみつき パプリカ	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ ごま油 薄口しょうゆ
ほうれん草 のソテー	まいたけ ほうれん草 ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
にゅうめん	そうめん 青ネギ 塩 薄口しょうゆ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水





栄養価・ビタミン類やカルシウム、ミネラル、食物繊維に富み、特に亜鉛、ナイアシン、ビタミンBI・ビダミンDを多く含みます。マイタケからキョ出したエキスをもとにした健康食品やサフッリメントも多数販売されています。

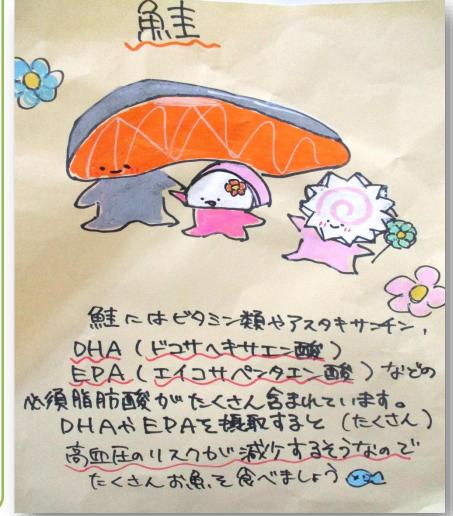
### 2月15日(木)の給食



#### 献立

	8 85V V
献立	材料
ごはん	米
鮭のホイル焼き	鮭 塩・こしょう 玉 ひが
おかか和え	ブロッコリー キャベツ もやし 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	花麩 にんじん かいわれ大根 和風だし みそ
みるくかん	牛乳 みかん 寒天 水 砂糖





## 2月16日(金)の給食

# 74 (kca/



#### 献立

献立	材料
肉みそ丼	米
もやしの ゆかり和え	もやし きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ
小松菜の お浸し	小松菜 にんじん ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 和風だし
中華スープ	しいたけ 白菜 春雨 鶏ガラスープ 塩・こしょう 薄口しょうゆ
レアチーズ	クリームチーズ ヨーグルト 砂糖 ゼラチン 水 レモン汁



~ 5りめんじゃこについて~ イヤラ業費のイ子推無を食ななべで 煮た後、天日みどで干した食品 名前の由来は、こべ小さな魚を 平らになけて干した様子が、

乗田がなしめをもつ 料理動物のカリめんを広げたように見えることがらこの名前がついたと言めれている。

~旬 ~ 漁期も秋漁と春漁があり、 春漁の方が脂ののりか 一番良い

春漁 2月~4月頃

~産地へ ちりめんしやこの産地は

愛媛県·德島県·高知県·在庫県和歌山県 愛知県·靜岡県松挙げるいる。

要知県、門周県が挙げるれる。 ~栄養集~ がりめんしやこに含まれているのは。 カルシウム・ヒッタミン D・ヒッタミン B12

ちりめんしゃこに含まれているかは、 カルシウム・ヒッタミンD・ヒッタミンBは DHA, FPAかい含まれている。 健康を維持するために必要な栄養素かいたったりと含まれている。

くカルシウムン ちりめんしやこに含まれるカルシウムは、 骨や歯の構成成分となるが、神経の興奮を 対院、血液、凝固作用を促すなどの役割か ある。

(ピタミンD> ちりめんしゅこに含まれるピタミンDは、骨格や曲の 発育を保し、小月易でかれらかみとりこの吸りを 保道させるみといの 伊曽1がある。 ~人気メニュー~
・小松菜のじゃこのさっと煮、

・チンケッ菜とじゃこの煮がたし

・レタスとしゃこのサラダ

~保存方法 ~ 冷蔵庫で約1週間 冷凍庫で約1週間 冷凍庫でありの月 保存が可能。 冷凍保存する場合は ヒュール寝やタッパー等に ル分けして保存すると良い

便利・ 住のしらすと釜茹で"しただ"けの もれを「釜揚け" しらず」 釜茹で後、少し軽燥させたものを 「しらずモレナーサーマーカーを

~しらすとちりめんしやこの違いへ

どっちらもいわしの種無を使った

「しらずそし」とは際させたものをしたがりと乾燥させたものを「ちりめんしゃこ」とは別している。

(t"9=> B 12>

ちりめんしいこに含まれる ピタミンBロけ、 薬酸と一緒になって赤血球に含まれる 人もつなど、自住砂を助け、ネ中経機能を 発情する役割 かある

〈DHA, EPA〉 ちりめんしゅこに含まかるDHA(ドラサハキサコン酸) ドEPA(エロサルンタコン酸)は体内では 生成されにくい必須脂肪酸をご正常な 血管や血液の原発特に重要。 血液の流れを已分等したり、 中性脂肪値を下げ、 い消費病・用当表象・動脈へ悪化を 同なでの役割が、期待できる。

本日で今年度の集団給食は終了です!