

2月1日(木)の給食

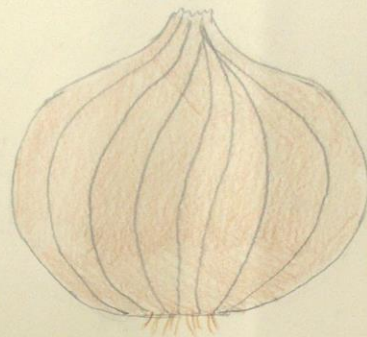
816kcal

献立

| 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 はつみつ 塩・こしょう カレー粉 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 すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ |
| ふくさたまご | たまご しいたけ たけのこ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖 塩 |
| みそ汁 | 玉ねぎ 大根 豆苗 みそ 和風だし |
| きなこふりん | 調整豆乳 きなこ アガー 砂糖 水 |



たまねぎについて



硫化アリルとは

辛味や臭い、セロリと目に染みる原因
しかし、血液をサラサラにしたり、消化を
助けたリするというメリットもある

注意点

食べ過ぎると胃や腸が強い刺激を受け、
下痢や腹痛を引き起こす。他にも吐き気や
頭痛が見られることもある。

2月2日(金)の給食

645 kcal

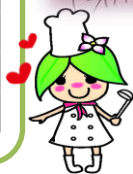
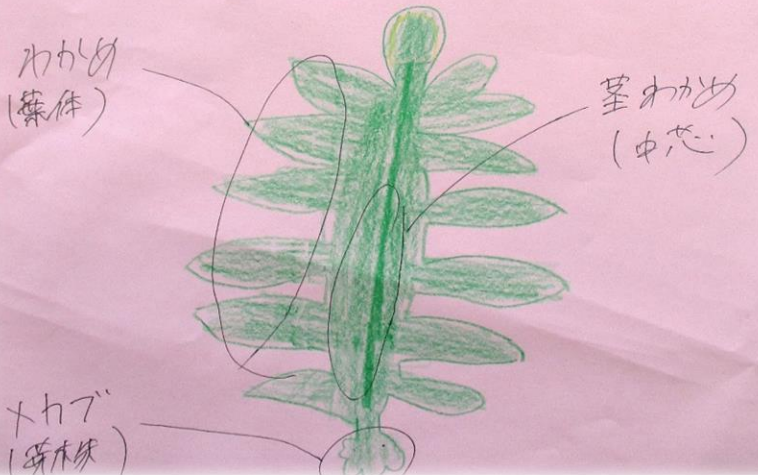
献立

| 献立 | 材料 |
|--------------|--|
| ごはん | 米 |
| 豚肉の ピリ辛炒め | 豚もも肉 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 厚揚げ 豆板醤 甜麵醬 濃口しょうゆ 酒・砂糖 みそ 鶏ガラスープの素 片栗粉 にんにく・しょうが |
| 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 |




わかめについて

わかめには アルギン酸 の食物繊維系佳
ビタミンや ミネラル (カルシウム, マグネシウム,
リン, 鉄) が バランスよく 含まれており,
余分な コレステロール を 体外に 出したリ,
血圧上昇を ~~抑え~~ 抑えたりするなどの 効果が
あると 言われて います。



育成型選抜等のため、来週の給食は、
お休みです！次回は2月13日です

2月13日(火)の給食

856 kcal 

献立

| 献立 | 材料 |
|-----------------|--|
| ごはん | 米 |
| 八宝菜 | 豚バラ肉 白菜 たけのこ にんじん しいたけ うずらの卵 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水 |
| 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

100g あたり

kcal 131

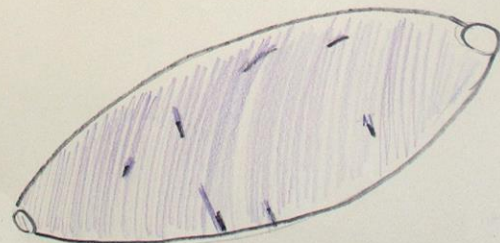
炭水化物 32g

脂質 0.2g

たんぱく質 1.2g

ナトリウム 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泄を助け、便秘を防止してくれます。



2月14日(水)の給食

772kcal

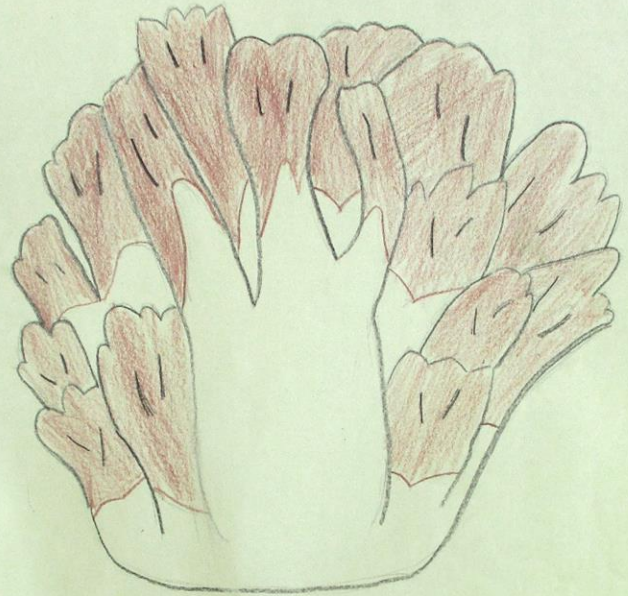


献立

| 献立 | 材料 |
|----------------|--|
| ごはん | 米 |
| じゃがいもの そぼろ煮 | 豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ にんじん 枝豆 糸こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん・砂糖 |
| 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 |



まいたけ



旬：9～11月

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B1・ビタミンDを多く含みます。
マいたけから抽出したエキスをもとにした健康食品やサプリメントも多数販売されています。



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 しめじ 小松菜 バター 薄口しょうゆ レモン汁 |
| 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 |
| かぼちやのサラダ | かぼちや 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 |

