

令和4年2月 幼稚園 給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	火	ごはん 鶏肉レモン和え どさんこ汁 お浸し 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 揚げ油 さとう じゃがいも	レモン にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし こまつな
2	水	ごはん 中華飯 華風スープ ナムル パインアップル 牛乳	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 かたくり粉 さとう	たけのこ はくさい キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし なら もやし だいこん きゅうり パイン
3	木	ごはん いわし梅煮 吉野汁 白あえ ミニゼリーもも 牛乳	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 さといも かたくり粉 さとう ゼリー	だいこん ねぎ こんにやく 干しいたけ にんじん ほうれんそう もも
7	月	中華めん ちゃんぽんめん 肉団子 フルーツゼリー和え 牛乳	牛乳 豚肉 なんと 豆乳 味付け肉団子	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが 黄桃 なし みかん いちご レモン ブルーベリー パイン
8	火	ごはん さばおかか煮 切干大根のみそ汁 磯和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 さばのおかか煮 油揚げ みそ のり	米 さとう さといも	切り干しだいこん ねぎ もやし ほうれんそう にんじん
9	水	ごはん 冬野菜のカレー ポイルウインナー ツナサラダ ミニゼリーりんご 牛乳	牛乳 豚肉 ポークフランク まぐろフレーク	米 じゃがいも ゼリー 米粉カレールー ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー れんこん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご
10	木	ごはん かきまわし 一口カツ 豆腐のすまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ヒレカツ 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油 揚げ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく えだまめ えのきたけ みつば オレンジ
14	月	ごはん ハヤシライス ハムステーキ イタリアンサラダ みかん 牛乳	牛乳 牛肉 チキン水煮 クックドソーセージステーキ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし みかん
16	水	ごはん 牛肉入りコロッケ だんご汁 きんぴらごぼう ミニゼリー洋梨 牛乳	牛乳 ノンフライつくね 油揚げ 豚肉 はんぺん	米 飛騨牛コロッケ 揚げ油 さとう ごま油 ゼリー	だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん 洋梨
17	木	米粉入りパン 焼きそば しゅうまい フルーツカクテル 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークシュウマイ	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご ブルーベリー レモン みかん 黄桃 パイン
18	金	ごはん 鶏肉の照り焼き のっぺい汁 青菜和え りんご 牛乳	牛乳 照り焼きチキン 豆腐	米 さといも かたくり粉	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根葉 りんご
21	月	ドッグパン ハンバーグサンド クリームスープ グリーンサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 ホットドッグハンバーグ 鶏肉 まぐろフレーク	ドッグパン さとう じゃがいも ドレッシング 米粉ホワイトルウ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ
22	火	ごはん みそおでん さんまみぞれ煮 浅漬け ミニゼリーもも 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ さんまみぞれ煮 塩こんぶ	米 さとう さといも ゼリー	こんにやく にんじん だいこん はくさい きゅうり みずな もも
24	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ かぶの甘酢和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 かまぼこ チキン水煮 こんぶ	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ なら とうもろこし かぶ はくさい きゅうり
25	金	ごはん コーンピラフ 唐揚げ ジュリエンスープ いちご 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 マーガリン かたくり粉 揚げ油	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい みずな いちご
28	月	白玉うどん おぼろみそめん れんこんつくね ゆかり和え 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ れんこん入りつくね	白玉うどん さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

きれいな姿勢で食事をしましょう

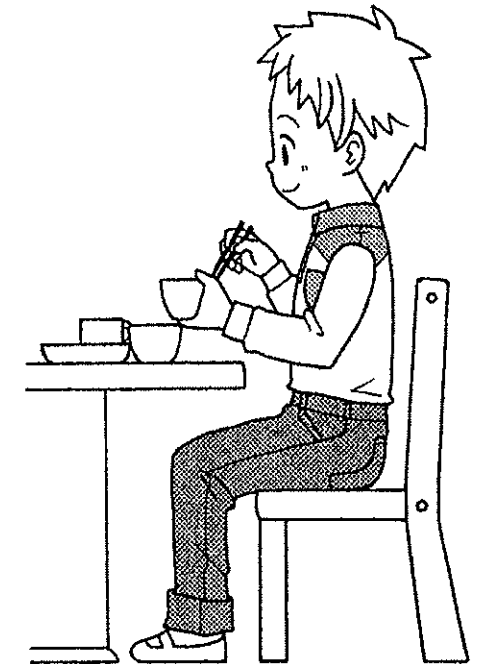
姿勢よく食べることはきゅうくつなことではなく、慣れると逆に食事がしやすいことに気がつきます。毎日の食事の中で、よい姿勢を身につけましょう。

食べる時の正しい姿勢

食事中に猫背になっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 正しい姿勢で食べるには、まず、背筋をぴんと伸ばして、テーブルと体の間には握りこぶしが1つ分くらいあくようにいすに座りましょう。そして、足は床にしっかりとつけるようにしましょう。正しい姿勢で食事をすると、見た目が美しくなります。

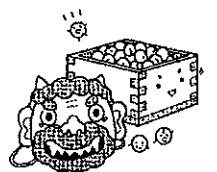


せすじがぴんと
していると
すてきだね



節分と豆まき

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うのです。



お野菜レシピ

～ゆかり和え～

【材料1人前】

- お好みの野菜…50g程度
・(キャベツ、もやしなど)
- 赤しそ粉…小さじ1/2程度

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②①を軽くゆで、湯をきり、冷ます。
- ③②をしぼり、赤しそ粉と混ぜ合わせる。

☆出来上がってから少し時間をおくと、味がなじみます。

水気が多くて味が薄い場合は、塩を適量加えてみましょう。