

# 2024年2月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 29	さつま芋カレー	米 もち麦 豚肩ロース 生姜 にんにく 人参 玉葱 さつま芋 しめじ 三温糖 濃口醤油 塩 カレールウ 中濃ソース 薄力粉 油	黒ゴマプリン	ごま 三温糖 牛乳 ゼラチン
	ごぼうとハムのサラダ 小松菜とコーンのスープ	ごぼう 人参 ハム きゅうり 玉葱 塩 三温糖 りんご酢 油 濃口醤油 小松菜 コーン 玉葱 塩	おしゃぶり昆布	
2	焼きそば 	やきそば麺 豚肩ロース キャベツ 人参 玉葱 もやし 塩 中濃ソース 濃口醤油 油 青のり	恵方巻	米 鶏むね肉 生姜 三温糖 のり 濃口醤油 
	金棒ドッグ	ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ 油 スパゲティ		
	大豆とトマトのサラダ ワカメと長ねぎのスープ	大豆 トマト きゅうり コーン 玉葱 三温糖 りんご酢 塩 油 ワカメ 長ねぎ ごま油 濃口醤油 塩	カレーいりこ	いりこ 油 カレー粉 塩
金 16	ごはん	米	炊き込みおにぎり	米 鶏もも肉 油揚げ 人参 清酒 みりん 濃口醤油 塩
	チーズハンバーグ	豚ひき肉 三温糖 塩 玉葱 パン粉 油 チーズ		
	プロッコリー	プロッコリー	いちご	
	キャベツとじゃこのサラダ 白菜の味噌汁	キャベツ きゅうり 人参 しらす りんご酢 塩 三温糖 油 白菜 人参 味噌	牛乳	
3 17	にゅう麵	そうめん 鶏もも肉 人参 ねぎ ほうれん草 濃口醤油 みりん 塩	しらすおにぎり (3日 さつま芋パン)	米 しらす 塩
	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草 ツナ 人参 濃口醤油 三温糖 ごま油	みかん	
5 19	ごはん	米	ペンネミート	ペニネ 豚ひき肉 玉葱 人参 三温糖 ケチャップ 濃口醤油 塩 薄力粉 油
	カジキのガリバタ醤油焼き	めかじき にんにく 清酒 濃口醤油 みりん バター		
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ 三温糖 みりん 濃口醤油	りんご	
	きゅうりとささみの中華和え 里芋の味噌汁	きゅうり ささみ 白滝 三温糖 りんご酢 濃口醤油 ごま 里芋 しいたけ 人参 味噌	牛乳	
6 20	豆乳ラーメン	ラーメン 鶏もも肉 人参 もやし 玉葱 葱 青梗菜 にんにく 生姜 塩 みそ 豆乳 濃口醤油 ごま油 ごま	おかか粉チーズおにぎり	米 粉チーズ おかか 濃口醤油 三温糖
	さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩昆布和え	さつま芋 三温糖 レモン きゅうり 塩昆布 ごま		
	ごはん	米	いちご	
7 21	油淋鶏	鶏もも肉 生姜 にんにく 清酒 片栗粉 油 葱 濃口醤油 みりん 三温糖 りんご酢 ごま油	ミルククリームパン	丸パン 片栗粉 三温糖 スキムミルク 牛乳 バター
	焼きかぼちゃ	かぼちゃ 塩		
	白菜の納豆和え	納豆 白菜 もやし 人参 濃口醤油 三温糖 おかか	みかん	
	青梗菜と葱のすまし汁	青梗菜 葱 人参 濃口醤油 塩	牛乳	
8 22	ハヤシライス	米 もち麦 豚肩ロース 玉葱 エリンギ 人参 トマト 油 薄力粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 濃口醤油 三温糖 塩	2色ゼリー	ぶどうジュース りんごジュース 三温糖 寒天 白桃缶 キウイ
	プロッコリーとチーズのサラダ じゃがいもと人参のスープ	キャベツ きゅうり プロッコリー 人参 チーズ 塩 三温糖 りんご酢 油 玉葱 じゃがいもと人参のスープ		
	ごはん いりこふりかけ チャップチエ	米 いりこ ごま 青のり ゆかり 塩 豚肩ロース 濃口醤油 みりん 三温糖 春雨 人参 葱 赤ピーマン しめじ 青梗菜 生姜 ごま ごま油	手作りパン	強力粉 ドライイースト 三温糖 塩 油 牛乳 りんご レモン
9 金	小松菜の海苔和え 葱と豆腐の味噌汁	小松菜 もやし のり 人参 濃口醤油 三温糖 葱 豆腐 味噌	キャラメルミルク	三温糖 牛乳
	あんかけ丼 きゅうりスティック しめじと玉葱のスープ	米 もち麦 豚肩ロース 人参 玉葱 白菜 清酒 三温糖 濃口醤油 塩 片栗粉 きゅうり ごま油 塩 ごま しめじ 玉葱 人参 塩 鶏がらだし	枝豆おにぎり	
	鶏あんかけうどん ひじきと大豆の煮物 キャベツと竹輪のごま Mayo和え	うどん 鶏もも肉 生姜 人参 玉葱 ほうれん草 葱 濃口醤油 みりん 三温糖 塩 片栗粉 ひじき 大豆 人参 三温糖 濃口醤油 キャベツ きゅうり 竹輪 人参 ごま マヨネーズ		枝豆 塩 米
10 24	ごはん	米	いちご	
	麻婆豆腐 ほうれん草のパリパリサラダ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 葱 ニラ しいたけ 油 にんにく 生姜 三温糖 味噌 濃口醤油 塩 ごま油 片栗粉 ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 りんご酢 三温糖 塩 油 わんたんの皮		
	大根と三つ葉のすまし汁	大根 三つ葉 塩 しょうゆ	いちご	
	丸パン 鮭グラタン	丸パン マカロニ 鮭 塩 清酒 人参 玉葱 しめじ 油 ブロッコリー スキムミルク 薄力粉 バター 粉チーズ パン粉	ホットケーキ	ホットケーキミックス 豆乳
13 27	かぶときゅうりのサラダ えのきと玉葱のスープ	かぶ かぶの葉 きゅうり 人参 三温糖 りんご酢 塩 油 えのき 玉葱 人参 塩		
	丸パン	丸パン	のりおにぎり	のり 米 塩
	鮭グラタン	マカロニ 鮭 塩 清酒 人参 玉葱 しめじ 油 ブロッコリー スキムミルク 薄力粉 バター 粉チーズ パン粉	みかん	
14 28	かぶときゅうりのサラダ えのきと玉葱のスープ	かぶ かぶの葉 きゅうり 人参 三温糖 りんご酢 塩 油 えのき 玉葱 人参 塩	牛乳	

※業者の仕入れ状況等により、献立は変更される場合がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食塩相当量
令和5年度目標量	605	22.1	16.4	264	2.6	216	0.33	0.37	24	1.5
2月予定	525	16.8	12.6	168	1.6	174	0.26	0.24	29	1.9

※3歳未満児は上記の8割です



# きゅうしょくだより

2

管理栄養士 倉島

がつ  
か  
ど  
せつぶん  
**2月3日(土)は節分です**

節分とは、立春（毎年2月4日ごろ）の前日のことを指します。江戸時代ごろから、様々な行事が全国各地で行われています。

豆まき

豆を食べる



豆には、生命力と魔除けの力が備わっていると考えられています。また、語呂合わせで「魔目（豆・まめ）」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。

やいかがし（焼嗅）

玄関先に、鬼が苦手な柊鯛（ひいらぎいわし）を飾る風習です。古くから魔除け、厄除けとして使われていたのだとか。また、鬼を追いはらう臭いを立てるため、ニンニクやラッキョウを用いることもあるそうです。



恵方巻き

今年はの方角は東北東です！

豆を自分の年齢（数え年）の数だけ食べます。

自分の年の数の1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあるところもあります。

恵方とは、1年の金運や福を司る歳徳神（としつくじん）という神様がいる、縁起の良い方角のことです。口から福が逃げないように、恵方巻きは無言で食べます。また、1本食べ終わる間は、心の中で願い事をしながら静かに食べることが昔からの風習とされています。実はこの風習は、30年ほど前に定着した、まだ日の浅いものです。諸説も様々あり、海苔の売り上げを促進する為の戦略だったという説もあります。

## カルシウムを摂取しましょう！②

カルシウムは、骨と歯の形成だけでなく、血液凝固や筋肉の収縮など、身体の様々なところに働く大切な微量ミネラルです。

1月号では、カルシウムが多く含まれる食品についてご紹介しました。今回は、カルシウムと食べ合わせの良い栄養素についてご紹介します。

ビタミンD

骨のカルシウムはリンと結合しているため、両方の吸収を促進する」と骨形成が進みます。

脂溶性ビタミンと言い、油と一緒に加熱すると溶け出し、吸収がよくなるビタミンです。腸管からのカルシウムとリンの吸収を促進します。また、紫外線を浴びることで、皮膚でビタミンDが作られます。赤ちゃんが日光浴をすると良いといわれているのはこの為もありますね。同様に、きのこに含まれるエルゴステロールは、日光に当たることで、吸収されやすいビタミンD<sub>2</sub>に変化するという特性を持ちます。欠乏すると、くる病（骨折しやすくなる病気）になりやすいため、注意です。

ビタミンK

モロヘイヤや納豆などに多く含まれ、血液をさらさらにするといわれているビタミンKですが、実は骨形成促進作用があります。骨のたんぱく質である、オステオカルシンを合成するのに必要なビタミンです。

クエン酸

柑橘類や梅干しなどに多く含まれています。カルシウムの可溶性を高めることで、小腸からのカルシウムの吸収を促進します。

いよいよカルシウムのおはなしも大詰めです。来月号では、カルシウムの吸収を阻害する栄養素をご紹介します！