




日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
3	月	まいわしわかめ 生揚げ 豚肉 塩昆布 大豆 牛乳	精白米 きび かたくり粉 油 砂糖 こまごま油 オリーブ油	もやしにんじん キャベツ ばくざいナムチ漬げ 青ピーマン だいこん きゅうり にんにく	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g	17	月	生揚げ 豚肉 みそ ホキ ミックスピーズ チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 こま じゃがいも マヨネーズ	しょうがもやしにんじん キャベツ 青ピーマン ブロッコリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
4	火	豚肉 大豆ミート 生揚げ とうす卵 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 野菜コロッケ 砂糖 こま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン ブロッコリー キャベツ こまつな	エネルギー 772 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g	18	火	さば 豚肉 みそ 塩昆布 牛乳	精白米 ごま油 油 砂糖	ゆかり こまつな もやし コーン 青ピーマン にんじん ねぎ キャベツ しょうが 切干しだいこん きゅうり ハイン街話	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g
5	水	塩昆布 豚肉 しゃも 焼き 鶏 チーズ 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 こま ごま油	しょうが 玉葱 にんじん グリーンピース こまつな もやし 切干しだいこん キャベツ ねぎ	エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g	19	水	鶏肉 豚肉 加糖練乳 チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 こま油 ほろさめ さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく さいやいげん にんじん もやし キャベツ にら かぼちゃ ずりおろしりんごミニゼリー	エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
6	木	豚肉 大豆ミート 大豆 いかかつお節 ツナ 牛乳	精白米 油 バター かたくり粉 ごま油	パセリ にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン こまつな もやし コーン キャベツ きゅうり ずりおろし洋梨ミニゼリー	エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g	20	木	豆腐ハンバーグ ローズハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	玉葱 ミックスベジタブル こまつな ぶなしめじ こぼろ にんじん	エネルギー 751 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g
7	金	チキンカツ ローズハム 大豆 チーズ 牛乳	黒糖食パン セガミ食パン 油 バター 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 さつまいも ごまマヨドレッシング	こまつな にんじん キャベツ にんにく 玉葱 青ピーマン ごぼう きゅうり コーン	エネルギー 713 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.8 g	21	金	豚肉 ひしき 油揚げ 豆腐アゲット 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 バター じゃがいも	キャベツ にんじん ばくざいナムチ漬げ はくさい 青ピーマン ねぎ にら にんにく 玉葱 コーン えだまめ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g
10	月	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり ローズハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 薄力粉 油 こまごま 米粉粉 はちまき 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	25	火	ぶり 生揚げ 鶏肉 牛乳	精白米 砂糖 かたくり粉 ごま さつまいも 油	キャベツ きゅうり 椎茸 えのきたけ ぶなしめじ こまつな にんじん もやし	エネルギー 838 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 1.6 g
12	水	鶏肉 ひしき ベーコン 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 こま じゃがいも バター マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ にんじん にんにく 玉葱 コーン パセリ みかん街話	エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g	26	水	鶏肉 みそ わかめ がんもどぎ 牛乳	精白米 ごま じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ほろさめ	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん ゆかり	エネルギー 750 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g
13	木	ほきフライ さつま揚げ ヨーグルトゼリー 牛乳	精白米 油 オリーブ油 こんにゃく 砂糖 こま	にんにく もやし にんじん 青ピーマン こぼろ 椎茸 さいやいげん はくさい きゅうり ゆず	エネルギー 742 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	27	木	町田市特注焼餃子 豚肉 ひしき ローズハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 オリーブ ごま油 こま	にんにく 玉葱 グリーンピース キャベツ にんじん もやし 青ピーマン こまつな 切干しだいこん	エネルギー 791 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
14	金	豚肉 ローズハム かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま マカロニ オリーブ油	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな かぼちゃ レモン	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	28	金	鶏肉 大豆ミート みそ 豆腐 かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 椎茸 もやし にんじん ねぎ にら ブロッコリー キャベツ こまつな きゅうり	エネルギー 730 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g

*材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※調味料については、記載していません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ず確認してください。
 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。
 ※加工品(斜線で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

食育の日
 ~世界の料理~

今月は
韓国
 (大韓民国)

韓国ってどんな国?

国旗: 

国名: 大韓民国 首都: ソウル
 面積: 約10万km² 人口: 約5123万人
 通貨: 韓国ウォン
 (Wikipediaより)

韓国の食文化

韓国の代表的な食べ物といえば「キムチ」ですね! 韓国の冬は長く厳しいので、冬の間に食べる野菜を保存しておくために作られたのが始まりだとされています。キムチは発酵食品で、腸内環境を整える効果が期待できます。

韓国には昔から「薬食同源」の考え方があります。これは、良い食べ物には良い薬となり良いからたを作る、という考えです。また、食べ物には5つの味と色をそろえたとよいという「五味五色」の考え方もあります。5つの味は塩味、甘味、酸味、辛味、苦味。そして5つの色は赤、白、黄、緑、黒です。
 (Wikipedia、韓明治「明治の食育」より)

2月19日の献立紹介

ヤンニョムチキン

「ヤンニョムチキン」はからっと揚げたジューシーな唐揚げに甘辛い「ヤンニョム(コチュジャンなどを使用した韓国風のタレ)」を和えて作る料理のことです。ごはんがすすむ味付けです!

チャプチェ

「チャプチェ」は、春雨と、細切りにした肉や野菜をごま油で炒め合わせ、しょうゆ・塩・砂糖などで甘辛く味をつけた料理です。伝統的な家庭料理で、お祝いの席でもよく食べられます。

2月6日(木) 提供予定!

パセリライス、大豆入りドライカレー、
 1かみのガーリック揚げ、キャベツとツナのピリ辛和え、
 すりおろし洋梨ミニゼリー、牛乳

カレーには、様々なスパイスが含まれています。カレーを食べると、スパイスの働きにより脳内の血流量が増加して、集中力や計算力が上がったという研究結果があるそうです。

2月17日(月) 提供予定!

ごはん、生揚げ入りホイコウロウ、魚の南部焼き、
 豆入りポテトサラダ、青菜の磯香和え、牛乳

寒い季節になりました。風邪を予防するために摂るとよい栄養素を紹介します。
 たんぱく質: のどや鼻の粘膜を作るもとや免疫を高める免疫物質の材料になります。
 ビタミンA: のどや鼻の粘膜を強くします。
 ビタミンC: 細菌やウイルスなどの病原菌を死滅させる働きがある白血球の働きを高めます。

今月のリクエスト献立

2月1日(月) いわしの蒲焼き 2月13日(木) 白身魚のフライ 2月14日(金) 豚肉のスタミナ炒め 2月20日(木) 豆腐ハンバーグ

《2月の平均栄養価》

エネルギー: 769 kcal たんぱく質: 30.2 g
 脂質: 22.4 g 食塩相当量: 2.2 g
 カルシウム: 386 mg 鉄分: 3.8 mg