

寒い日が続いています。風邪の予防には「うがい・手洗い」はもちろんですが、バランスの良い食事をしっかりとって、抵抗力をつけることも大切です。野菜やくだものに含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めてくれます。工夫してたくさんとるように意識して食事をしていただければと思います。

野菜を食べてかぜに負けない体を作ろう！

冬の野菜

白菜・れんこん

ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

じゃがいも・かぶ

熱を加えてもビタミンCが減りにくい野菜です。

大根・かぶ

ビタミンCが多く、消化酵素を含んでいるので、胃の消化吸収を助け、整腸作用があります。

ビタミンC

新鮮な野菜やくだもの

ビタミンCは水に溶けやすく、熱にも弱く、空気中の酸素によって酸化されやすい特性があります。まな板や包丁が水でぬれていると調理損失は増えます。収穫したらなるべく早く食べることや、ぐつぐつ煮込まないなど、工夫してみましょう。

ビタミンCは体内の各組織で利用されます。多くのビタミンの半減期（体内に貯めてある量が半分になるまでの期間）は半日なので、丸1日ビタミンCを摂取しないと、体内のビタミンCが欠乏してしまいます。1日3食の食事で補いましょう。間食にくだものを取り入れることもおすすめです。

おすすめの給食レシピ

白菜と肉ボールのクリーム煮

＜材料 4人分＞

A	豚ひき肉	… 40g	B	小麦粉	…12g
	すりみ	…… 40g		バター	…8g
	焼豆腐	…… 40g		サラダ油	…小さじ1
	玉葱	……… 12g		チーズ	…12g
	塩	……… 少々		スキムミルク	…20g
	胡椒	……… 少々		牛乳	……80g
	片栗粉	…… 大さじ1		豆乳	…大さじ2
	サラダ油	… 小		塩	………少々
	白菜	……… 200g		胡椒	………少々
	人参	……… 80g		白ワイン	……… 2g
	マッシュルーム	…… 30g		鶏がらスープ	…240g
	パセリ	…… 少々			

＜作り方＞

- ① 焼き豆腐はくずして、水を切っておく。玉葱はみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ② Aの材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、マッシュルームはスライスにする。
- ④ 小さめの鍋にBを入れ弱火にかけて練ってホワイトソースを作る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、人参を入れて炒める。
- ⑥ マッシュルーム、白菜、スープを加えて煮る。野菜が煮えたら弱火にして肉ボールを入れ、肉ボールが浮き上がってきたら、④と調味料を入れて味をととのえる。

すりみと豆腐を混ぜ込んだジューシーな肉ボールと、白菜がよく合うメニューです。アツアツで食べるのがおすすめです！

2月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
3 豆パン クリームチュー・カレー風味 あさりのスパゲティサラダ デコボン	4 4年生スキー学習 ごはん 大豆フルクのすまし汁 ひじき春巻き ナムル	5 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰	6 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル	7 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え
豚肉・セリ・サラダ油・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スミミル・チーズ・鶏がらスープ/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま油・白ごま	大豆の華フルク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・片栗粉・むろ鰯・宗田・昆布/ひじき春巻き・揚げ油/小松菜・もやし・人参・ごま油・白ごま	ソフト麺・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・白ごま・ごま油・もやし・トマト・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布/じゃが芋・きな粉・揚げ油	胚芽米・大麦・バター・バナナ・人参・玉葱・にんにく・ゴシ・小松菜/白花豆コロッケ・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・りんごジュース	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・片栗粉/樺太ししゃも子持ち・小麦粉・片栗粉・揚げ油/小松菜・白菜・のり
10 コッペパン ホーククリームチュー 小松菜とゴシのサラダ みかん	11 建国記念の日 	12 親子うどん スパイポテト パイン缶詰	13 3年生スキー学習 たきこみいなり いわしのかりフライ おひたし	14 豚ミックス丼 味噌汁 デコボン
豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スミミル・鶏がらスープ/小松菜・ゴシ・白ごま		ソフト麺・卵・鶏肉・つと・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草・たもぎだけ・片栗粉・むろ鰯・昆布/フルコン・ト・揚げ油・チリパウダー	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・白ごま・焼きのり/いわしのかりかりフライ・揚げ油/ほうれん草・もやし・糸かつお	豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・揚げ油・玉葱・たけのこ・人参・ピーマン・サラダ油・白ごま/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・むろ鰯・昆布
17 角食 味噌ワタスーパ コーンフライ チョコクリーム	18 ごはん 厚揚げのカレーライス 揚げぎょうざ いよかん	19 パスタ クリームソース フレンチポテト	20 丼ソウイナライ ほっけのごまフライ フルーツミックス	21 とり天丼 味噌汁 ごま和え
ワカ・豚肉・生姜・にんにく・ごま油・トマト・人参・玉葱・もやし・長ねぎ・ほうれん草・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布/コンソメ・揚げ油/豆乳・チョコレート・ココア・コンスターチ	厚揚げ・豚肉・人参・玉葱・さやいんげん・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・キャップ・鶏がらスープ/揚げぎょうざ・揚げ油	ソフト麺・バナナ・バナナ・小松菜・玉葱・たもぎだけ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スミミル・豚骨スープ/フルコン・ト・揚げ油	胚芽米・大麦・バター・トマト缶・カット丼ソウイナライ・玉葱・人参・マッシュルーム・グリル・ス・サラダ油・キャップ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・揚げ油/みかん缶・バナナ缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	白飯・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油・宗田/大根・油揚げ・むろ鰯・昆布/小松菜・もやし・白ごま
24 振替休日 	25 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	26 きつねうどん ごまポテト パイン缶詰	27 ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の照り焼き	28 かき揚げ丼 味噌汁 からし和え
	白飯・牛肉・豚肉・玉葱・人参・セリ・生姜・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・キャップ/卵・キャベツ・きゅうり・ゴシ・ごぼう・揚げ油・白ごま	ソフト麺・油揚げ・つと・干し椎茸・長ねぎ・たもぎだけ・ほうれん草・むろ鰯・昆布/じゃが芋・揚げ油・白ごま	胚芽米・大麦・昆布・つと・油揚げ・人参・干し椎茸・かんぴょう・ひじき・白ごま・のり/豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ・宗田・むろ鰯・昆布/鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉・揚げ油・白ごま	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉葱・人参・ごぼう・小松菜・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉・むろ鰯・昆布/じゃが芋・玉葱・わかめ・むろ鰯・昆布/竹輪・ほうれん草・キャベツ

豆で災いを追い払う節分

★牛乳は毎日つきます。果物等は変更になることがあります。
 ★ししゃもは「カラフトししゃも(メス)」を使用しています。
 ★冷凍あさり、ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝殻などが混入している可能性があります。

節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追い払うために豆まきを行います。

