

## 体を温める食事をしよう

暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいです。寒さに負けず、元気に過ごすために体を温める食事をしましょう。

### ■ 野菜をたくさん食べられる

一度にいろいろな食材をとることができるのも、鍋料理のよいところです。魚介や肉類、大豆製品などで「体を作る食べ物」を、たっぷりの野菜やきのこなどで「体の調子をととのえる食べ物」を、そして、締め雑炊やめん類で「エネルギーになる食べ物」をとることができます。特に野菜は、煮るとかさが減るので、たくさん入れてもしっかり食べられますよ！



### ■ いろいろな種類が楽しめる

寄せ鍋をはじめ、日本各地には特産の旬の材料を活かした鍋料理が、季節の定番として親しまれています。今は、スーパーでもいろいろな鍋の素やスープも売られているので、飽きずに鍋料理を楽しむことができます。

### ■ 温かい食べ物で、お腹の中から温まる！

温かい料理を食べると、お腹の中から体を温めることができます。アツアツの状態を食べる鍋料理は、体を温めるのにぴったりの料理です。



鍋料理と同じく、温かい汁物はお腹の中から体を温めてくれる料理です。また、野菜の栄養を丸ごといただくことができるのも、汁物のメリットです。野菜に含まれるビタミンCやカリウムなどの栄養素は、ゆでると水に流れ出てしまいます。しかし、汁物はゆで汁ごと食べることができるので、流れ出た栄養素も無駄にせず済みます。

主食がごはんの時はみそ汁やスープ、パンの時もスープやポタージュなどを組み合わせるとよいでしょう。



### あったか給食レシピ さつま汁

#### 〈材料〉4人分

豚肩肉…20g 酒…少々  
木綿豆腐…80g 板こんにゃく…40g  
さつまいも…120g(小1本)  
にんじん…40g(小2/3本) 大根…40g(1cm厚)  
ごぼう…60g(10cm長) 長ねぎ…30g(15cm長)  
サラダ油…小さじ1/4  
赤みそ…大さじ1/2強 白みそ…大さじ2/3強  
だし汁…460mL

※給食では、昆布、おろし、宗田節でだしをとっています。

#### 〈下準備〉

豚肩肉：一口大にして、酒をふる  
木綿豆腐：1cm角 こんにゃく：下茹でし、色紙切り  
さつまいも：1cm厚さのいちよう切り  
にんじん、大根：5mm厚さのいちよう切り  
ごぼう：ささがき 長ねぎ：小口切り

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を入れよく炒め、ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根を入れて炒める。
- ② だし汁、さつまいもを入れて煮る。
- ③ みそ2種類、豆腐を入れ、味をととのえる。
- ④ 長ねぎを入れて仕上げる。

# よてい こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、全ての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

| 月                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                                                                | 水                                                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                                              | 金                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5日</b> 3・5年スキー学習<br><b>ごはん</b><br><b>みそ汁</b><br><b>さわらのごまフライ</b><br><b>しょうが和え</b><br>(精白米) (豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)<br>(さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油) (小松菜・白菜・しょうが)                                         | <b>6日</b><br><b>きつねうどん</b><br><b>青のりポテト</b><br><b>いよかん</b> <br><b>塩ジョイの日</b><br>(ソウメン・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・たけ・ほうれん草・むろあじ・昆布)<br>(冷凍ポテト・菜種油・青のり) | <b>7日</b><br><b>豆腐入りカレーピラフ</b><br><b>かぼちゃコロッケ</b><br><b>もやしのごまサラダ</b><br>(胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油) (かぼちゃコロッケ (小麦・乳・大豆含む)・菜種油) (小松菜・もやし・コーン・にんじん・赤みそ・トウモロコシ・すりごま)       | <b>8日</b><br><b>ごはん</b><br><b>マーボー豆腐</b><br><b>ひじき入りぎょうざ</b><br><b>ナムル</b><br>(精白米) (豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ごま油・トウモロコシ・片栗粉) (ひじき入りぎょうざ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま含む)・菜種油) (ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま)         | <b>9日</b> 2年・ひまわりスキー学習<br><b>ロールパン</b><br><b>チキングラタン</b><br><b>ほうれん草とベーコンのサラダ</b><br><b>甘夏かん</b><br>(小麦粉・卵・脱脂粉乳・マーガリン) (鶏肉・玉ねぎ・マロニ・にんじん・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・パン粉・パセリ) (ベーコン・ほうれん草・もやし・サラダ油・ごま)              |
| <b>12日</b><br><b>建国記念日</b><br>                                                                                      | <b>13日</b> 4・6年スキー学習<br><b>塩ラーメン</b><br><b>シナモンポテト</b><br><b>黄桃缶</b><br>(ソウメン・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・マヨネーズ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布) (さつまいも・菜種油)                                                                   | <b>14日</b><br><b>たきこみいなり</b><br><b>みそ汁</b><br><b>ほっけのオートミールフライ</b><br>(胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり) (じゃがいも・にら・むろあじ・昆布・みそ) (ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・菜種油)                                           | <b>15日</b><br><b>ザンタレ井</b><br><b>さつま汁</b><br><b>デコポン</b><br>(精白米/鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油/小ねぎ・片栗粉) (豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)                                                        | <b>16日</b><br><b>角食</b><br><b>ポーククリームシチュー</b><br><b>オオマイたつた揚げ</b><br><b>チョコクリーム</b><br>(小麦粉・卵・脱脂粉乳) (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ) (材料たつた揚げ (小麦・大豆含む)・菜種油) (豆乳・チョコレート・ビュッファ・コンスターチ)           |
| <b>19日</b><br><b>ごはん</b><br><b>小松菜スープ</b><br><b>サケフライ</b><br><b>あさりの佃煮</b><br>(精白米) (ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ) (サケフライ (小麦・さけ・大豆含む)・菜種油) (ごぼう・にんじん・あさり水煮・しょうが・水あめ)                             | <b>20日</b><br><b>みそラーメン</b><br><b>フレンチポテト</b><br><b>パイン缶詰</b><br>(ソウメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウモロコシ・もやし・玉ねぎ・マヨネーズ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くわがめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布) (冷凍ポテト・菜種油)                                             | <b>21日</b><br><b>焼豚チャーハン</b><br><b>北海道産ブリカツ</b><br><b>ヨーグルト和え</b><br>(胚芽精米・大麦・サラダ油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油) (北海道産ブリカツ (小麦・大豆含む)・菜種油) (みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト) | <b>22日</b><br><b>かき揚げ井</b> (えび入り)<br><b>すまし汁</b><br><b>はまさき</b><br><div>はまさきは、柑橘類の一種です。</div> (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片栗粉) (そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布・宗田がつお) | <b>23日</b><br><b>天皇誕生日</b><br>                                                                                                         |
| <b>26日</b><br><b>ごはん</b><br><b>豆腐の中華煮</b> (えび入り)<br><b>野菜春巻</b> (ひじき入り)<br><b>からし和え</b><br>(精白米) (豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・片栗粉) (野菜春巻 (小麦・大豆・豚肉含む)・菜種油) (焼きちくわ・ほうれん草・白菜) | <b>27日</b><br><b>パスタカレーソース</b><br><b>あさりのサラダ</b><br>(ソウメン・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレー油・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ) (あさり水煮・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・サラダ油・ごま油・ごま)                                           | <b>28日</b><br><b>鮭ちらし</b><br><b>十勝大豆コロッケ</b><br><b>おひたし</b><br>(胚芽精米・大麦・昆布・紅さけ・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・ごま) (十勝大豆コロッケ (小麦・大豆含む)・菜種油) (なばな・もやし・糸かつお)                                                         | <b>29日</b><br><b>ごはん</b><br><b>肉じゃが</b><br><b>ちくわチーズつめ揚げ</b><br><b>磯和え</b><br>(精白米) (豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが・サラダ油) (白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油) (小松菜・もやし・のり)                              | <b>3月1日</b><br><b>黒コッペパン</b><br><b>コーンポタージュ</b><br><b>いわしのカリカリフライ</b><br><b>小松菜サラダ</b><br>(小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖) (クリーム・コーン・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ) (いわしのカリカリフライ・菜種油) (はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油) |