

☆献立について☆

- 伝統的な食品の豆・豆製品を多く取り入れました。
- 2月3日の「節分」にちなみ、豆茶飯といわしのさんが焼きを取り入れました。
- 2月8日の「お事始め」にちなみ、おこ汁を取り入れました。
- 郷土料理の献立として青森県の料理(じゃっば汁)を取り入れました。
- 国際理解の献立として、ブラジル料理(フェジョアード、カンジャデ・ガリーニャ)とペルー料理(アヒデガジーナ・セビーチェ)を取り入れました。
- 鉄分を補うために、こまつなを取り入れました。
- 食物繊維を補うために、だいず・あずき・金時豆を取り入れました。



1 郷土料理		2	
青森県の郷土料理を味わう		チリコンカーンについて知る	
麦ごはん 精白米 米粒麦 いかにとちもの煮物 いか うずら卵 凍り豆腐 さとも こんにゃく 砂糖 牛乳	じゃっば汁 たら 豆腐 だいこん ねぎ にんじん しょうが みそ りんごゼリー りんごジュース 砂糖 寒天 牛乳	ターメリックライス はいが米 ターメリック クリームスープ 鶏肉 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 牛脂 脱脂粉乳 チリコンカーン だいず 豚肉 トマト缶 たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 チリパウダー 牛乳	
3 行事食	6	7	8
節分にちなんだ食品を味わう 豆茶飯 はいが米 炒り大豆 いわしのさんが焼き いわし たまねぎ バン粉 みそ 砂糖 でんぶ 牛乳	切干しだいこんの栄養について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖 和風カレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳	季節の食品はくさいを味わう はいがごはん はいが米 肉団子とはくさいのスープ 豚肉 ねぎ しょうが でんぶ はくさい にんじん こまつな はるさめ ごま油 豆腐の中華煮 豆腐 えび うずら卵 鶏肉 にんじん ねぎ コーン ブロッコリー しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 でんぶ 牛乳	お事始めについて知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 おひたし はくさい ほうれんそう 魚のしょうがあんかけ 黒むつ しょうが 砂糖 でんぶ おこ汁 豆腐 豚肉 さとも だいこん にんじん ねぎ ごぼう あずき 砂糖 みそ 牛乳
12	13	14	15
振替休日	ほうれんそうの栄養について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 油揚げ はくさい ねぎ えのきたけ みそ 親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん ほうれんそう 砂糖 でんぶ 牛乳	季節の食品かを味わう ぶどうパン ベーコン かぶ たまねぎ ブロッコリー スパゲティミートソース スパゲティ 豚肉 だいず たまねぎ トマト缶 にんじん セロリ エリンギ にんにく オリーブ油 トマトピューレー チーズ 牛乳	だいずの栄養について知る はいがごはん はいが米 みそ汁 油揚げ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 豚肉と切干しだいこんの煮物 豚肉 切干しだいこん にんじん しょうが こまつな しらたき ごま 米油 砂糖 牛乳
19 食育の日	20 国際理解	21	22
主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事のよさを知る	ブラジル料理を味わう	ぎせい豆腐について知る	緑の食べ物の栄養について知る
はいがごはん はいが米 炒り大豆 磯香あえ キャベツ のり だいずと鶏肉の煮物 だいず 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さとも にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく 砂糖 牛乳	アホース 精白米 にんにく オリーブ油 カンジャデ・ガリーニャ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ トマト にんじん せろり にんにく パセリ 米 オリーブ油 フェジョアード 豚肉 ウインナーソーセージ 金時豆 たまねぎ パセリ トマト缶 にんにく 米油 でんぶ 牛乳	はいがごはん はいが米 のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さとも だいこん にんじん ねぎ しめじ でんぶ ぎせい豆腐 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう 米油 しょうが 砂糖 でんぶ 牛乳	はいがパン はいが米 ジャーマンポテト ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ オリーブ油 魚フライ ホキ 小麦粉 バン粉 米油 野菜スープ キャベツ たまねぎ にんじん 牛乳
26 国際理解	27	28	29
ペルー料理を味わう	飲み物を選ぼう	季節の食品だいこんを味わう	みそおでんについて知る
バターライス 精白米 バター セビーチェ キャベツ えび ふり いか ほたて水煮 たまねぎ にんにく レモン果汁 砂糖 オリーブ油 バジル 牛乳	黒パン 精白米 米粒麦 はくさいスープ ベーコン はくさい たまねぎ マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ パセリ 米油 小麦粉 バター 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖 豆じゃが だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも にんじん こまつな 米油 砂糖 牛乳	茶飯 はいが米 ごま 煮びたし はくさい しゅんぎく 砂糖 みそおでん うずら卵 さつま揚げ つみれ ちくわ じゃがいも だいこん こんにゃく 砂糖 みそ 牛乳
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 2月の「食育の日」献立 </div>			
<p>主食＊胚芽ごはん:ビタミンB1を多く含む胚芽米を炊きます。 主菜＊だいずと鶏肉の煮物:だいずや野菜などを甘辛く煮合めます。 副菜＊磯香あえ:はま菜ちゃんのキャベツをのりであえます。 汁物＊冬野菜のみそ汁:冬に美味しい野菜のみそ汁です。 飲み物＊牛乳:カルシウムの吸収率がよい牛乳を組み合わせます。</p>			