

<p><b>2月の「食育の日」献立</b></p> <p>主食＊はいがごはん・・・ビタミンB1を多く含む「胚芽」の部分を残したお米を炊きます。          主菜＊だいちと鶏肉のうま煮          ……野菜や肉などをだしと調味料で甘辛くじっくりと煮含めます。          副菜＊磯香あえ…はま菜ちゃんのキャベツを磯の香りよくのりであえます。          汁物＊冬野菜のみそ汁…冬においしい野菜をたっぷりと使ったみそ汁です。          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>		1	2	3 行事食 
		伝統的な食べ物(大豆加工品)について知る	豆乳について知る	節分にちなんだ食品を味わう
		麦ごはん 精白米 米粒麦 生揚げのそぼろ煮 生揚げ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが こまつな 米油 砂糖 てんぷん ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖 みそ汁 油揚げ はくさい ねぎ えのきたけ みそ 牛乳	ロールパン 蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ しゅうまいの皮 てんぷん パン粉 豆乳ちゃんぽん ちゃんぽん麺 豚肉 えび いか なると にんじん はくさい もやし こまつな しょうが 豆乳 みそ 米油 県内産みかん 牛乳	豆茶飯 はいが米 打ち豆 ごまじょうゆあえ ごまじょうゆあえ 砂糖 いわしのさんが焼き いわし たまねぎ キャベツ みそ てんぷん 砂糖 豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも こんにゃく だいこん にんじん ねぎ ごぼう みそ 牛乳
6	7	8 行事食	9 郷土料理	10
こまつなの栄養について知る	牛乳の栄養について知る	お事始めについて知る	青森県の郷土料理を味わう	ぎせい豆腐について知る
麦ごはん 精白米 米粒麦 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米油 砂糖 ツナとこまつなの炒め物 まぐろ油漬・水煮 こまつな キャベツ 米油 かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ えのきたけ てんぷん 牛乳	はいがパン 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン 米油 砂糖 米粉シチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 米油 バター 米粉 牛乳 アイスデザート	麦ごはん 精白米 米粒麦 ぶりの照り焼き ぶり しょうが 砂糖 てんぷん おひたし はくさい ほうれんそう おこと汁 あずき 豚肉 豆腐 さといも だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく みそ 砂糖 牛乳	はいがごはん はいが米 いかと根菜の煮物 いか 凍り豆腐 さといも だいこん こんにゃく 砂糖 せんべい汁 鶏肉 南部せんべい だいこん ねぎ にんじん ごぼう せり りんご 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 ぎせい豆腐 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう しょうが 米油 砂糖 てんぷん のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さといも だいこん にんじん ねぎ しめじ てんぷん のりのつくだ煮 のり 砂糖 牛乳
11 (土)	14	15	16	17
だいちの栄養について知る	からだを温める食べ物について知る	切干しだいこんの栄養について知る	おでんについて知る	ワンタンの名前の由来について知る
はいがごはん はいが米 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 しらたき こまつな ごま 米油 砂糖 揚げだいち だいづ 米油 てんぷん 青のり みそ汁 油揚げ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 牛乳	食パン 鶏肉 じゃがいも だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こまつな にんにく 米油 イタリアンペースト まぐろ油漬 チーズ たまねぎ トマト缶 にんじん オリーブ油 ココアゼリー ココア グラニュー糖 寒天 牛乳 豆乳 生クリーム 牛乳	五穀ごはん 精白米 五穀米 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖 プルーンはっこう乳	茶飯 はいが米 ごま おでん 利久揚げ うずら卵 つみれ ちくわ だいこん じゃがいも こんにゃく 煮びたし はくさい しゅんぎく 砂糖 せとか 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 豆腐の中華煮 豆腐 鶏肉 えび にんじん ねぎ ブロッコリー コーン しょうが にんにく 米油 ごま油 砂糖 てんぷん 牛乳 ワンタンスープ 豚肉 ワンタン皮 もやし にんじん なら ねぎ ごま油
20 食育の日	21 国際理解	22	23	24 国際理解
主食・主菜・副菜・汁物がそろうた食事のよさを知る	ブラジル料理を味わう	じゃがいもの栄養について知る	天皇誕生日	
はいがごはん はいが米 だいちと鶏肉のうま煮 だいち 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さといも にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく 砂糖 磯香あえ キャベツ えのきたけ のり 冬野菜のみそ汁 油揚げ だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう みそ 牛乳	アホース 精白米 にんにく オリーブ油 フェジョアード 豚肉 ワインナソーセージ 金時豆 たまねぎ ピーマン トマト缶 にんにく 米油 小麦粉 野菜サラダ キャベツ かぶ 米油 砂糖 ネーブルオレンジ 牛乳	丸パン じゃがいも 魚フライ メルルサ 小麦粉 パン粉 米油 粉ふきいも じゃがいも ヌードルスープ フェトチーネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ 牛乳		
27	28	☆献立について☆		
ジュースを選ぼう	けんちん汁について知る	○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、おこと汁を取り入れました。 ○郷土料理として、青森県の料理(せんべい汁)を取り入れました。 ○国際理解の献立として、ペルー料理(アヒデガジーナ・セビーチェ)とブラジル料理(フェジョアード)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、だいち・あずき・金時豆を取り入れました。		
黒パン 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 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ パン粉	野菜スープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セレクト飲み物 りんご・みかん・ぶどう・パイナップルの中から一つ選びます 麦ごはん 精白米 米粒麦 だいちの磯煮 だいち 凍り豆腐 ひじき にんじん 米油 砂糖 魚のしょうがあんかけ カレイ しょうが てんぷん 砂糖 けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ごま油 牛乳			