

# 平成30年 2月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
 <p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p>			<b>1日</b> しょうゆラーメン ポテトとフロッキー のサラダ みかん	<b>2日</b> すき焼き風煮 ほうれん草の しらす和え なめこと豆腐の みそ汁 りんご	<b>3日豆まき誕生会</b> 大豆の混ぜご飯 あじのメンチカツ スパサラダ めかぶスープ ケーキ いちご
<b>5日</b> マーボー丼 白菜とツナの ゴマサラダ 具沢山のだし活 スープ バナナ	<b>6日 手作り弁当</b> 	<b>7日</b> 肉じゃが 小松菜とベーコン のサラダ もやしとニラの みそ汁 みかん	<b>8日</b> きつねうどん かぼちゃの甘煮 水菜とササミの サラダ りんご	<b>9日</b> さばと玉ねぎの みそ煮 ひじきとレンコンの 五目煮 せんべい汁 ヨーグルト	<b>10日</b> 鶏のから揚げ カラフル塩ナムル わかめと玉ねぎの みそ汁 バナナ
<b>12日 振替休日</b> 	<b>13日</b> カレーライス 福神漬け 大根サラダ ふわふわチーズの スープ りんご	<b>14日</b> ごまパン ハートのハンバーグ マカロニサラダ 冬の野菜スープ みかん	<b>15日</b> チキンとほうれん草 のクリームパスタ ひじきのレモン サラダ めかぶスープ バナナ	<b>16日</b> タラフライ タルタルソース ツナコーンサラダ 豚汁 ゼリー	<b>17日</b> 豚肉と野菜の 生姜焼き ポテトサラダ 大根と厚揚げの みそ汁 いちご
<b>19日</b> すき焼き風煮 ほうれん草の しらす和え なめこと豆腐の みそ汁 みかん	<b>20日</b> もずく丼 白菜とツナの ごまサラダ いも煮汁 バナナ	<b>21日</b> 肉じゃが 小松菜とベーコン のサラダ もやしとニラの みそ汁 りんご	<b>22日</b> 鶏むね肉五目 あんかけうどん さつまいもの甘煮 水菜とカニカマの サラダ みかん	<b>23日</b> 鮭の甘塩焼き キャベツとさつま 揚げの炒め煮 けんちん汁 バナナ	<b>24日</b> 鶏のから揚げ カラフル塩ナムル わかめと玉ねぎの みそ汁 ヨーグルト
<b>26日</b> きんぴら肉団子 春雨の中華和え もやしとニラの みそ汁 みかん	<b>27日</b> ネバネバ丼 炒り豆腐 具沢山のだし活 スープ りんご	<b>28日</b> 豚肉と野菜の 生姜焼き ポテトサラダ 大根と厚揚げの みそ汁 バナナ			

## 【給食だよ！】 文化の伝承 ～だしを味わおう～

フワツとかおる「だし」の匂い心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつでもある”UMAMI（うまみ）”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。

毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

### ★だしの秘密

- 1、おいしさの秘密は「うま味」（昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分）
- 2、「うま味」は先天的に好む味（昆布に含まれるグルタミン酸は健康を支えるアミノ酸で母乳にも含まれます）
- 3、「風味」は学習が必要（乳幼児期から繰り返し「だし」に触れ、風味に慣れる必要があります）
- 4、減塩効果に注目（うま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。薄味に親しみ健康な身体作り）

### ★だしを美味しく味わう

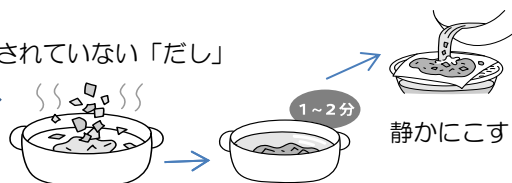
- 1、製品を選びましょう…<子どもに体験させたい製品>→食塩が添加されていない「だし」

- 2、花かつおで「本格だし」に挑戦

<材料>水…1リットル / 花かつお…30g

- 3、家庭で「だし」の食育を

・だしを10回噛んで味わってみましょう。



沸騰したら火を止めて、かつお節を入れ1～2分

- 4、残った「だしがら」はふりかけに

<作り方>「だしがら30g」と「麵つゆ大さじ1」をフライパンで炒り、水分がなくなったら「ごま適量」を加える