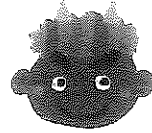


2月

給食だより



2017年度  
桂ぶどうの木こども園

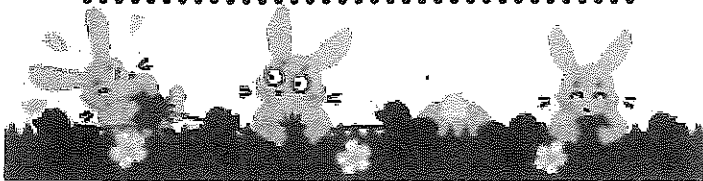
今年の冬は、暖かい日があったり寒波が急にやってきたりと体調管理により一層気をつかう毎日ですね。「風邪ひかないように・・・冬のお野菜たっぷり食べようね・・・」と言いながらも天候不順でお野菜は値段が高騰！！(お野菜は値段が高いから残さないで食べよう!)なんて少しは思ってしまう。とはいえ農家の方が天候不順にもかかわらず一生懸命作って下さったお野菜です。「ありがとう♪」と感謝の気持ちで美味しくいただきましょう。

外はまだまだ冬景色ですが、暦では立春を迎えます。昔は、春は東からやってくると思われていました。ですから「東風」は春をつれてくる風です。日本では古くから「こち」と呼ばれてきました。「東風」が運んでくれる春が待ち遠しいですね。

### いちご大福 ~おべんとうの日~

#### 材料

いちご...8個	砂糖...50g
白玉粉...100g	片栗粉...適量
白あん...200g	



春の香いを運んでくれる「莓大福」  
市販のあんこを使って  
電子レンジで簡単に作れますよ。  
手作りなら莓も新鮮！好きな品種  
の莓で美味しく作りましょう♪



- いちご 8 個は、水洗いして水気を切り、白あん 200g を 8 等分にわけて、いちごに包み丸めておく。
- 耐熱ボール（なければ丼）に白玉粉 100g を入れ水 120g を少しずつ加えて溶かし、砂糖 50g を入れてかき混ぜる。
- ラップをかけて電子レンジ（500W）に入れ、2 分間加熱する。
- 電子レンジから取り出して、しゃもじでかき混ぜて、粘りをだす。
- 再度、ラップをして 1 分間電子レンジで加熱する。
- 取り出してもう一度しゃもじでかき混ぜる。
- 再度、ラップをして 1 分間電子レンジで加熱する（表面がふくれてきたら止める）
- \*②～⑦の出来上がりは、白く透明感のある柔らかい大福生地になります。
- 片栗粉適量の上に、⑦を取り出し、手に粉をつけてから 8 個にちぎり①の莓にかぶせるように包みこみ丸くする。

\*電子レンジのW数によって時間は多少前後します。



### 一足早く春をいただきましょう！「菜の花」

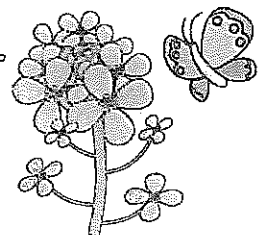
冬の寒さに耐えて育った野菜は栄養満点です。苦味やえぐみも美味しさのひとつです。今まさに花ひらくつぼみを食べるのは少し残念な気分ですが、1輪は食卓に飾りに・・・菜の花が咲くのを楽しみにして、残りは「いただきます。」とお祈りして美味しくお料理していただきましょう。

菜の花・・・さっと茹でてすぐに冷水をかけて絞ります。1～2分で茹で上がりますよ。

\*人参・キャベツ・コーンなど

\*ハム・ゆで豚肉・ツナ

竹輪など  
お好みで色々プラスして下さい。  
好きなドレッシングで  
和えましょう。



★給食ではカニ蒲鉾を使います  
食べやすくなるので馴染みの  
ある味の、ほうれん草と一緒に  
しょう油みりん隠しで和えますね。

# 2月の予定献立

2017年度  
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
26	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつま揚げ</li> <li>ほうれん草の胡麻味噌和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>	精白米・胚芽米 白身魚すり身・玉葱・人参・南瓜 (卵・しょう油・砂糖・サラダ油) ほうれん草・白菜・えのき (胡麻・味噌・しょう油・砂糖) 豆腐・しめじ・人参・三つ葉 (しょう油・塩)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>おにぎり (精白米・ふりかけ)</li> </ul> 
27	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレー風味マーボー豆腐</li> <li>ブロッコリーとトマト</li> <li>もやしスープ</li> </ul>	精白米・胚芽米 豚ミンチ・豆腐・玉葱・人参・ニラ (カレー粉・ケチャップ・しょう油・砂糖・片栗粉・コンソメ) ブロッコリー (マヨドレ) トマト ベーコン・もやし・人参・葱 (中華だし・鶏ガラ・しょう油)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>きな粉のスコーン (薄力粉 砂糖・きな粉・豆乳・酢・サラダ油 ベーキングパウダー)</li> </ul>
☆14	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが煮</li> <li>ほうれん草のポン酢和え</li> <li>みそ汁 果物</li> </ul>	精白米・胚芽米 牛肉・じゃがいも・人参・玉葱 ごぼう・エリンギ (しょう油・砂糖・みりん) じゃこ・ほうれん草・キャベツ・人参 (しょう油・柑橘果汁・砂糖) 油揚げ・玉葱・人参・葱 (味噌) 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ココアケーキ (小麦粉・砂糖 卵・牛乳・バター・ココア 生クリーム)</li> </ul>
28	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>野菜巻きカツ</li> <li>ピーズサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	精白米・胚芽米 豚肉・人参・三度豆・にんにく (小麦粉・パン粉・卵・サラダ油・塩・胡椒・ケチャップ・ソース・砂糖) ミックスピーズ・キャベツ・人参 (酢・柑橘果汁・砂糖・サラダ油) えのき・しめじ・玉葱・ニラ (味噌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> <li>お菓子</li> </ul>
1	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯛のフライ</li> <li>卵の花</li> <li>みそ汁</li> </ul>	精白米・胚芽米 鯛・生姜 (小麦粉・パン粉・卵・サラダ油 塩・胡椒・ケチャップ・ソース・砂糖) おから・平天・人参・青大豆 (しょう油・砂糖・みりん) キャベツ・大根・人参 (味噌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>おにまんじゅう (さつまいも・白玉粉 小麦粉・砂糖)</li> </ul>
☆15	木	☆おべんとうの日☆	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>苺大福 (白玉粉・片栗粉・砂糖・餡)</li> </ul>	
2	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし寿司</li> <li>金時豆</li> <li>豚汁</li> </ul>	精白米・ちりめんじゃこ・高野豆腐・人参・干し椎茸 三度豆・焼き海苔 (酢・砂糖・塩) 金時豆 (砂糖・しょう油) 豚肉・白菜・大根・人参・葱・生姜 (味噌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>
16	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>	精白米・胚芽米・牛肉・じゃがいも・人参・玉葱・にんにく (カレールウ・牛乳・しょう油・ソース・ケチャップ・砂糖) ハム・春雨・人参・胡瓜 (酢・しょう油・砂糖・胡麻・胡麻油)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> </ul> 
3	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>果物</li> </ul>	精白米・胚芽米・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱 にんにく (カレールウ・牛乳・しょう油・ソース ケチャップ・砂糖) 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> </ul>
17	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティミートソース</li> <li>野菜スープ</li> <li>果物</li> </ul>	パスタ・合挽きミンチ・玉葱・人参・コーン・三度豆 にんにく (トマト缶・ケチャップ・砂糖・コンソメ・塩・胡椒) キャベツ・人参・玉葱 (コンソメ) 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> </ul> 
5	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>みそ汁</li> </ul>	精白米・胚芽米 鯖 (塩) 厚揚げ・大根・人参・小松菜 (しょう油・みりん・砂糖) 南瓜・玉葱・人参・葱 (味噌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>焼きいも (さつまいも)</li> <li>お菓子</li> </ul>
6	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のケチャップ煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>野菜スープ</li> </ul>	精白米・胚芽米 鶏肉・玉葱・にんにく (トマト缶・トマトケチャップ・砂糖・塩・胡椒) じゃがいも・人参・三度豆・コーン (マヨドレ・塩・胡椒) キャベツ・人参・玉葱 (コンソメ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>米粉のはちみつ蒸しケーキ (米粉・はちみつ・豆乳 サラダ油・ベーキングパウダー)</li> </ul>
7	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>竹輪の照り焼き</li> <li>野菜の天ぷら</li> <li>すまし汁</li> </ul>	精白米・胚芽米 竹輪 (胡麻・しょう油・みりん) 蓮根・南瓜 (小麦粉・サラダ油・塩) 大根・人参・三つ葉 (しょう油・塩)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チーズトーストサンド (食パン・チーズ)</li> </ul> 
8	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のバタポン焼き</li> <li>菜の花のおかか和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>	精白米・胚芽米 豚肉・玉葱・人参 (しょう油・柑橘果汁・砂糖・バター) カニ蒲鉾・菜の花・ほうれん草 (鰹節・しょう油・みりん) じゃがいも・人参・玉葱・葱 (味噌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>お楽しみカルピスゼリー (カルピス・砂糖・寒天)</li> <li>お菓子</li> </ul>
9	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン チーズ</li> <li>冬野菜のポトフ</li> <li>ウインナーサラダ</li> </ul>	食パン・チーズ ベーコン・じゃがいも・人参・玉葱 かぶら (コンソメ・しょう油・塩・胡椒) ウインナー・ブロッコリー・キャベツ・人参 (マヨドレ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>果物</li> <li>お菓子</li> </ul> 
10	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul>	牛肉・玉葱・人参・葱 (しょう油・みりん・砂糖・酒) 白菜・人参・ニラ (味噌) 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>お菓子</li> </ul> 