

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
3月	大豆ご飯	豚肉と大根の炒め煮・磯辺和え(もやし、ほうれん草)・味噌汁(玉葱、じゃがいも)	428	いちご
4火	ご飯	鮭の味噌焼き・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ)・吉野汁(カブ、カニカマ・三つ葉)	410	いよかん
5水	黒糖ロール	ホワイトシチュー(鶏肉、人参、玉葱、コーン、じゃが芋、生クリーム、牛乳)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	439	バナナ
6木	スパゲッティナポリタン	→玉葱、ハム、ピーマン、粉チーズ・カリフラワーとコーンのサラダ(きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	384	りんご
7金	他人丼	→豚肉、玉葱、卵、三つ葉・酢の物(レタス、胡瓜、人参、ツナ、わかめ)・味噌汁(大根、油揚げ)	480	いよかん
10月	あんかけうどん	→豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	398	いよかん
12水	鶏味噌丼	→長葱・おかか和え(白菜、ほうれん草)・すまし汁(わかめ、あられはんぺん)	432	りんご
13木	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・磯辺和え(もやし、ほうれん草)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	412	いちご
14金	食パン	ポークビーンズ(豚肩肉、ベーコン、人参、大豆、玉葱)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・白菜と鶏ひき肉のスープ	389	バナナ
17月	ひじきご飯	味噌ちゃんこ(鶏肉、白菜、長葱、ニラ、人参、油揚げ、椎茸、もやし)・小松菜とキャベツのオイスターソース和え	412	りんご
18火	ロールパン	鶏の唐揚げ(小麦粉、片栗粉、つなぎ卵)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・トマトと玉ねぎのスープ	435	バナナ
19水	鮭とトマトのクリームパスタ	→玉葱、しめじ、生乳、バター、生クリーム・ブロッコリーとベーコンのサラダ(人参、コーン)・小松菜と白菜のスープ	382	デコボン
20木	わかめご飯	おでん(練り物、うずら卵、あられはんぺん、大根、人参、がんも、こんにゃく、ちくわぶ)・おかか和え(キャベツ、ほうれん草)	402	いよかん
21金	ハヤシライス	→豚肉、玉葱、マッシュルーム、じゃがいも・イタリアンサラダ(きゅうり、人参、レタス、チーズ)	443	りんご
25火	豚肉と白菜の旨煮丼	→きくらげ、オイスターソース・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	400	いちご
26水	食パン	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(きゅうり、人参、レタス、チーズ)・ミネストローネ(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ)	385	バナナ
27木	ご飯	ムキカレイの照り焼き・酢の物(レタス、わかめ、きゅうり、人参、しらす)・豚汁(大根、万能葱、キャベツ)	392	デコボン
28金	マリン風カレークリームパスタ	→玉葱、えび、ホタテ、生乳、バター、カレー、生クリーム・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	381	いちご

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

大豆とSDGsの豆知識

節分の豆まきはしましたか？ ました豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに变身できるすごい食材なんです。

調味料からお肉まで

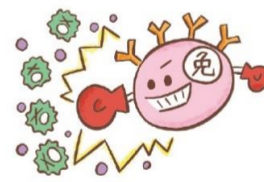
料理によく使うお醤油やお味噌も、豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。

食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびろのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。
食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。

生活習慣病

大人だけじゃない！生活習慣病という、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症してなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
 - ✓ 適度な運動をする
 - ✓ たっぶり寝る
 - ✓ ストレスを上手に発散する
- できることから1つずつ始めてみましょう

冬に旬を迎える果物に、ビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。カゼをひきやすい時期だからこそ、たくさん食べるといいですね。

みかん…皮をむいたあとの白い筋は「アルbedo」といって、食物せんいがたくさん。

デコボン…頭がこぶのように出ているので「デコ」。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。

いよかん…ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます。

ビタミンCたっぷり! かんきつ類

