

# 1月の献立

## 今月の旬の食材【ほうれん草】

| 3日(月)   | 4日(火)   | 5日(水)   | 6日(木)   | 7日(金)   |
|---|---|---|---|---|
| 冬季家庭療育日<br>(~1月5日)  |   |   | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>付合せ(南瓜)<br>もやし炒め<br>すまし汁(わかめ、かぼちゃ)<br>黒豆蒸しパン<br>牛乳          | 七草粥風雑炊<br>鶏の唐揚げ<br>付合せ(きゅうり)<br>法蓮草とじゃこの和え物<br>味噌汁(じゃが芋、玉葱、ネギ)<br>バナナ<br>牛乳 |
| 10日(月)  | 11日(火)  | 12日(水)  | 13日(木)  | 14日(金)  |
| 成人の日  | ご飯<br>ふりかけ<br>肉団子の甘酢からめ<br>ルムとブロッコリーの中華サラダ<br>スーミータン<br>牛乳寒天<br>牛乳        | ご飯<br>鮭のムニエル野菜のせ<br>チーズポテト<br>コンソメスープ(キャベツ、椎茸)<br>りんご<br>牛乳                 | ご飯<br>ぎせい豆腐<br>れんこんサラダ<br>味噌汁(大根、わかめ、ネギ)<br>マドレーヌ<br>牛乳                       | くろロールパン<br>ハッシュドポーク<br>キャベツとハムのサラダ<br>コンソメスープ(インゲン、コーン)<br>みかん<br>牛乳        |
| 17日(月)  | 18日(火)  | 19日(水)  | 20日(木)  | 21日(金)  |
| ご飯<br>魚のゴマ照り焼き<br>付合せ(法蓮草、もやし)<br>ふるふき大根<br>すまし汁(人参、わかめ)<br>オレンジゼリー<br>牛乳 | チキンカレーライス<br>じゃこサラダ<br>手作りドーナツ<br>牛乳                                      | ご飯<br>ハンバーグ<br>付合せ(人参)<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ(キャベツ、舞茸)<br>野菜ジュースゼリー<br>牛乳    | ご飯<br>煮魚<br>付合せ(オクラ)<br>いんげんのごま和え<br>豆乳のバランスみそ汁<br>バナナ<br>牛乳                  | ご飯<br>お好み焼き風卵焼き<br>和風ポパイサラダ<br>すまし汁(とろろ昆布、ネギ)<br>おしるこ<br>牛乳                 |
| 24日(月)  | 25日(火)  | 26日(水)  | 27日(木)  | 28日(金)  |
| 味噌煮込みうどん<br>アスパラのツナマヨサラダ<br>レーズン蒸しパン<br>牛乳                                | ご飯<br>鮭フライ<br>付合せ(粉ふき芋)<br>トマトのサラダ<br>コンソメスープ(大根、わかめ)<br>もものヨーグルトかけ<br>牛乳 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>付合せ(ブロッコリー、かぼちゃ)<br>和風春雨サラダ<br>味噌汁(白菜、豆腐、わかめ)<br>みかん<br>牛乳 | 食パン<br>ジャム(いちご)<br>マカロニのクリーム煮<br>大根サラダ<br>コンソメスープ(法蓮草、もやし)<br>角切りりんごゼリー<br>牛乳 | ご飯<br>白身魚と野菜中華あん<br>ルムとキャベツの中華サラダ<br>中華スープ(青梗菜、椎茸)<br>チーズケーキ<br>牛乳          |
| 31日(月)  |   |   |   |   |
| ご飯<br>魚のピザ焼き<br>南瓜サラダ(ゆで卵)<br>コンソメスープ(キャベツ、ハートコーン)<br>飲む野菜と果実(ピーチ味)<br>牛乳 |   |   |   |   |

### ほうれん草の旬はいつ？

ほうれん草は年中出回っているが、本来の旬は11~2月。  
旬のほうれん草は、

- ① **栄養価が高い**  
特にビタミンCの含有量は100gあたり夏は20mgに対して冬は60mgと3倍も多い。
- ② **甘み強い**  
冬のほうれん草は寒さで凍らないよう、糖度を上げるため甘みが増す。



### ほうれん草の栄養

**ビタミンC**：疲労回復や風邪予防、肌荒れ防止の効果がある。  
**βカロテン**：体内でビタミンAに変化し皮膚や髪、目の健康維持に役立つ。  
**鉄分**：貧血予防に役立つ。たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよい。

根元のピンク色の部分には鉄分や骨を作るマンガン、酸化を防ぐポリフェノールが特に多く含まれているので食べるようにしましょう！

### 茹で方のコツ

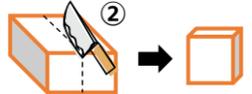
- ほうれん草を洗う。
- 沸騰したお湯でさっと茹でる。(根元30秒+全体30秒の約1分)
- 水にさらしすぐに水気を切ってから食べやすい大きさに切る。



⇒さっと茹でることで**ビタミンC(水溶性)**を残し、**シュウ酸(鉄の吸収を悪くし、えぐみの原因)**を減らすことが出来る。  
また、水にさらすことできれいな緑色を保てる。

### 冬のほうれん草の甘さを感じられる！ひき肉が食欲をそそる！

#### 『ほうれん草と厚揚げの中華炒め』



#### 材料(大人4人分)

- ほうれん草.....1束
- 厚揚げ.....320g
- 豚ひき肉.....150g
- ごま油.....大さじ1
- しょうがすりおろし.....適量
- 塩こしょう.....少々
- ★調味料(合わせておく)
- 砂糖、中華だし(顆粒).....各小さじ1
- しょうゆ、酒、みりん.....各大さじ1
- オイスターソース.....

#### 作り方

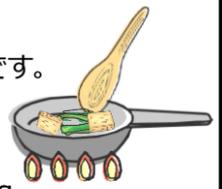
- ①ほうれん草は沸騰したお湯でさっと茹で、水にさらし水気を切り3cmの長さに切る。
- ②厚揚げは半分に切った後、1cmの厚さに切る。気になる場合は、熱湯をかけ油抜きをする。
- ③フライパンにごま油を入れ火にかけ、豚ひき肉・しょうがすりおろし・塩こしょうを入れて中火で炒める。
- ④豚ひき肉に火が通ったら、厚揚げを加え焼き色が付くまで炒める。
- ⑤①のほうれん草・★調味料を加え、味を調える。

#### ワンポイントアドバイス

ほうれん草を炒め料理に使う場合も下茹ですることによって調理作業がスムーズです。彩りも良く、水っぽさも無くなり美味しく仕上げることができます。

#### 栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー270kcal、たんぱく質16.8g、脂質18.7g、塩分2.0g  
幼児：エネルギー180kcal、たんぱく質11.2g、脂質12.5g、塩分1.3g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

