豊田市障がい者総合支援センター

３月の献立

				1日 (金)
				ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(粉ふき芋) 花野菜のミモザサラダ 野菜スープ 桃の花三色ゼリー
4日 (月)	**5日 (火)**	**6日 (水)**	**7日 (木)**	**8日 (金)**
ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん カリフラワー) キャベツのおかか和え 味噌汁(大根 えのき 油揚げ) カップヨーグルト	ご飯 豚肉のみかんジュース煮 付合せ(サニーレタス) ブロッコリーのマヨサラダ 白菜とカニカマのスープ ストロベリーゼリー	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華ｽｰﾌﾟ(人参 玉葱) 米粉のメープルマフィン	ご飯 カラスカレイの粕漬焼き 付合せ(ほうれん草 人参) 厚揚げの五目煮 味噌汁(わかめ 玉麩) カスタードプリン	ロールパン クリームシチュー 大根とベーコンのサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) りんごゼリー
11日 (月)	**12日 (火)**	**13日 (水)**	**14日 (木)**	**15日 (金)**
ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(キャベツ) いんげんのごま和え もずく汁 グレープゼリー	くろロールパン 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(南瓜) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(法蓮草 もやし) はちみつレモンゼリー	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 海藻サラダ 味噌汁(大根 えのき ネギ) カップヨーグルト	ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 ブロッコリーと人参の酢和え 味噌汁(なめこ ネギ) 米粉のイチゴスティックケーキ	ご飯 えだ豆とツナのキッシュ 付合せ(カリフラワー) もやしのカレーソテー コンソメスープ(大根 わかめ) オレンジゼリー
18日 (月)	**19日 (火)**	**20日 (水)**	**21日 (木)**	**22日 (金)**
ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(オクラ) ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁(法蓮草 えのき) 和梨ゼリー	ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ) カスタードプリン	春分の日	焼きそば シュウマイ 付合せ(ブロッコリー) ニラ卵スープ カップヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) 千草和え すまし汁(手まり麩 三つ葉) 青りんごゼリー
25日 (月)	**26日 (火)**	**27日 (水)**	**28日 (木)**	**29日 (金)**
ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) キャベツとツナの煮物 味噌汁(大根 玉葱 三つ葉) ストロベリーゼリー	ご飯 親子煮 オクラの和え物 すまし汁(とろろ昆布 ネギ) カップヨーグルト	ご飯 豚肉のカレー焼き 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ) オレンジゼリー	ロールパン 白身魚野菜ソース 付合せ(サラダ菜) ポテトサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) ココアムース	ご飯 松風焼き 付合せ(いんげん) じゃこサラダ すまし汁(えのき わかめ ネギ) 米粉のバナナスティックケーキ

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。

今月の食材　【切り干し大根】

昔から日本の食卓に長期保存が出来る乾物として使われている。
一般的には「切り干し大根」だが、関西以西では「千切り大根」とも呼ばれている。

切り干し大根の豆知識

どこで作られているの？
現在市販されている切り干し大根の多くは、**宮崎県**で生産されている。

なぜ多くが宮崎県で作られているの？
南国特有の強い日差しや雨の少なさ、大根を乾燥させるのに欠かせない寒風「霧島おろし」が吹くことなど栽培条件がそろっているため。

どうやって作られているの？
大根を洗って千切りにし、棚に広げて冷たい風にさらす。天日干しにすることで半日から１日あまりで薄茶色で縮れた切り干し大根になる。

干すと栄養はどうなるの？

・糖化が進み、**うま味**と**甘味**が増す。
・生の大根と比べて水分が抜けるため、栄養価は高くなる。
・特に**カルシウム**、**鉄分**、**食物繊維**が数十倍にも増加する。

カルシウム：歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に効果がある。
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。
食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

おいしくなる戻し方

戻すと重量は４倍！

①１～２回水を変えながら、軽くもむように汚れと臭みを洗い流す。
②たっぷりの水(目安はカサの３倍程度)で15分程戻す。
③水気をしっかりとしぼる。

お子さんや硬いものが苦手な方には
食物繊維が多く噛み応えのある食材です。20分以上かけて戻した後、たっぷりの出汁で柔らかく煮て、小さく刻んでから使いましょう。

給食の定番メニュー『切り干し大根のサラダ』

材料(大人４人分)
ほうれん草……１束(200g)
切干大根(乾燥)…24g
◎しょうゆ……小さじ１強
◎水……約60ml
★マヨネーズ……大さじ２
★しょうゆ……大さじ1/2
★砂糖……大さじ1/2
★すりごま……大さじ１

作り方
①ほうれん草は茹でて、冷水にさらす。
　水気をしっかりしぼり、３㎝の長さに切る。
②切干大根は水につけて戻し、ざく切りにして
　◎で煮る。ザルにあけ、水気を切って冷ます。
③★の調味料を混ぜ合わせて、①②と和える。

栄養価　　**※幼児は大人の2／3量です。**
大人：エネルギー79kcal、たんぱく質2.8g、脂質4.8g、塩分0.8g
幼児：エネルギー53kcal、たんぱく質1.9g、脂質3.2g、塩分0.5g