

1月の献立

今月の食材【カリフラワー】



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		休所日 (~1月5日)		
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 高野豆腐の旨煮 辛し和え 味噌汁(わかめ 玉麩) ミニたい焼き	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(オクラ) 筑前煮 味噌汁(白菜 油揚げ)	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(もやし 人参) ブロッコリーの和え物 すまし汁(大根 わかめ) カップヨーグルト	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 いんげん) ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁(豆腐 なめこネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(カリフラワー) ポテトサラダ コンソメスープ (ほうれん草 えのき)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
成人の日	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(ブロッコリー コーン) 和風マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) カップヨーグルト	ロールパン チリコンカン ツナサラダ コンソメスープ(もやし 人参) グレープゼリー	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(いんげん) 胡瓜の小町和え 味噌汁(玉葱 わかめ)	ご飯 タンダーチキン 付合せ(トマト ブロッコリー) キャロットサラダ 豆腐のスープ
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) ほうれん草の白和え 味噌汁(玉葱 大根 ネギ)	ハヤシライス 花野菜のミモザサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ)	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(いんげん カリフラワー) 切干大根の煮付け 味噌汁(キャベツ 人参 ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 ポトフ 大根とハムのサラダ たまごスープ カップヨーグルト	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) 森のサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ わかめ)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ 人参) いんげんのごま和え 味噌汁(豆腐 わかめネギ) カップヨーグルト	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(ほうれん草 人参) 大根のそぼろ煮 すまし汁(玉麩 ネギ)	ご飯 豆腐の中華煮 ささみとブロッコリーの 中華サラダ もずくスープ オレンジゼリー	くろロールパン 鶏肉のプレザー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) ハムサラダ コンソメスープ(もやし 人参) カスタードプリン	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(南瓜) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(大根 油揚げネギ)

ブロッコリーと同じく、花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの集合体を食べる野菜で、ほのかな甘みとサククリとした食感が楽しめます。寒いこの時期にはカリフラワーのポタージュスープもおすすめです！
年中出回っていますが、冬～春先にかけてがおいしい時期。産地は茨城県や熊本県などで、2022年度愛知県の収穫量は全国3位です。

栄養

クセがなく低糖質で白いため、細かく刻んだカリフラワーライスが話題になりました！

ビタミンC：キャベツの2倍のビタミンCを含み、**加熱による損失が少ない**
ビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用により動脈硬化予防や疲労回復、風邪予防効果がある。

食物繊維：便通をよくし、腸内にたまった老廃物の排出を助ける。

カリウム：体内の余分なナトリウムを排出し、むくみ解消や高血圧の予防に役立つ。

イソチオシアネート：アブラナ科の野菜に含まれる辛味成分。免疫力を高め、ビタミンCの抗酸化作用と合わせがん予防の効果がある。

おいしいカリフラワーの選び方

- ・白いつぼみが密集し硬くしまっていて、重みのあるもの
- ・切り口がみずみずしく、茎が青々としているもの
- ・鮮度が落ちると変色や斑点が出てくるので避ける



給食のおすすめレシピ！カリフラワーと卵のサラダ

材料(大人4人分)

カリフラワー……1株(約200g)
卵……………1個
ベーコン……………2枚
マヨネーズ……大さじ2
カレー粉………少々
塩・こしょう…少々
ドライパセリ……少々

作り方

- ①カリフラワーは小房に分け、一口大にして茹でる。
- ②卵は茹で卵にして、粗めのみじん切りにする。
- ③ベーコンは千切りにして炒め、冷ましておく。
- ④マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせ、①②③と和える。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、ドライパセリを振る。



ワンポイントアドバイス

彩りにトマトやレタスを添えてもいいですね！
作成者はこのサラダが食べたくてカリフラワーを買います♪

栄養価

※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー110kcal、たんぱく質4.2g、脂質9.3g、塩分0.4g
幼児：エネルギー73kcal、たんぱく質2.8g、脂質6.2g、塩分0.3g



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。

