



チンゲン菜は中国の華中地区で作られ、日本に最も広まった中国野菜の一つ。白菜の仲間ではシャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。全国的に一年中栽培されているが、9月～翌年1月頃が旬の美味しい季節といわれている。

栄養

- β-カロテン**：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。
- ビタミンC**：コラーゲンの生成に不可欠で、血管や皮膚、骨を強くする。
- ビタミンE**：抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防止に役立つ。
- カルシウム**：歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に役立つ。
- 鉄**：貧血を予防する。たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよい。
- カリウム**：むくみの改善や血圧を下げる効果がある。

チンゲン菜が他の野菜に負けないところ！

- クセが少なく、食べやすい**
ほうれん草や小松菜と比べ、アクや苦みが少なく野菜が苦手な方やお子さんでも食べやすい。
- 栄養価が高い**
上記で紹介した通り、ビタミン・ミネラルなどを多く含み栄養価が高い。
- 年中安定して手に入りやすく、価格も比較的安定**
ハウス栽培が多く、ほうれん草や小松菜より季節による価格変動が少ない。
- 調理の幅が広い**
中華はもちろん洋食、和食にも合う。炒め物やスープ、和え物などさまざまな料理に使える万能食材。餃子の具や焼きそばなど普段食べている料理に使うのもおすすめ。

チンゲン菜と豚肉の春雨炒め

材料(大人4人分)

- 豚肉小間切れ…240g
- 片栗粉……………大さじ1
- 春雨(乾燥)………30g
- チンゲン菜………2株(200g)
- 人参……………1/2本(50g)
- 玉ねぎ……………1/2個(80g)
- ごま油……………大さじ1
- <調味料>
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 水……………大さじ2

作り方

- 豚肉は一口大に切ってビニール袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。春雨は茹でてざく切りにする。
- チンゲン菜は葉と茎の部分を分けて2cm幅に切る。人参は薄い短冊に切り、玉ねぎは薄切りにする。(人参は電子レンジで下蒸ししておくとき短くなる。)
- ごま油を中火で熱したフライパンで豚肉を焼き、火が通ったらチンゲン菜の茎の部分と人参、玉ねぎを加えて炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、チンゲン菜の葉の部分と茹でた春雨を入れて軽く炒め、そこへ調味料を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー192kcal、たんぱく質13.2g、脂質9.2g、塩分1.0g
 幼児：エネルギー128kcal、たんぱく質 8.8g、脂質6.1g、塩分0.7g



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 厚揚げの和風あんかけ キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(わかめ 玉麩) 保存用ビスコ またはピーチゼリー	ご飯 魚のムニエル 付合せ(ブロッコリー) ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ(もやし 人参)	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 カリフラワー) オクラの和え物 味噌汁(南瓜 いんげん) カップヨーグルト	くらロールパン 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(リーフレタス) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) カスタードプリン	ご飯 和風ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) 冬瓜の海老あんかけ すまし汁(とろろ昆布 ネギ) ストロベリーゼリー
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 煮魚 付合せ(オクラ) きんぴら 味噌汁(キャベツ 玉ねぎネギ) 青りんごゼリー	ミートスパゲティ ブロッコリーのマヨネーズサラダ ふわふわスープ	ご飯 豚肉のカレー焼き 薩摩芋と切り昆布煮物 味噌汁(豆腐 なめこネギ) オレンジゼリー	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(カリフラワー) ハムサラダ にんじんとわかめのスープ カップヨーグルト	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(ほうれん草コーン)
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日 	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 和風サラダ 味噌汁(豆腐 えのき) カップヨーグルト	ロールパン ポークビーンズ 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) ココアムース	ご飯 鱈の漬け焼き 付合せ(南瓜) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(玉ねぎ わかめ) パウムクーヘン	災害備蓄給食 ・そのまんまOKカレー ・アルファ化米 ・ヒートレスカレー ・おでん ・えいようかん 等 施設別献立になります
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(サニーレタス) 千草和え 味噌汁(玉麩 えのきネギ) カップヨーグルト	秋分の日 	ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(粉ふき芋) 大豆サラダ コンソメスープ(大根 舞茸) グレープゼリー	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげん カリフラワー) 和風マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ 人参ネギ)	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(じゃが芋 油揚げネギ) ドーナツ
29日(月)	30日(火)			
ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(ブロッコリー コーン) キャベツとツナの煮物 すまし汁(えのきわかめネギ)	ご飯 麻婆豆腐 カニカマとキャベツの中華サラダ ニラ卵スープ			



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。

