

2月の献立

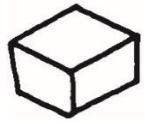
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 魚の味噌煮 付合せ(南瓜) 胡瓜の小町和え すまし汁(えのきオクラ三つ葉) オレンジゼリー 牛乳	大豆ドライカレー おにっこコロッケ コンソメスープ(ハムしめじ) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 千草和え 味噌汁(なめこネギ) りんごケーキ 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付合せ(トマト) ジャーマンサラダ コンソメスープ(白菜コーン) 角切り洋なしゼリー 牛乳	ご飯 五目玉子焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(南瓜 玉葱) カルピスゼリー 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ご飯 ハンバーグ 付合せ(いんげん) 和風ツナサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) ピーチソースゼリー 牛乳 たんぽぽ・なのはな代休	食パン ジャム(マーマレード) ミートボール野菜ソース 花野菜のミモザサラダ わかめスープ りんご缶 牛乳	建国記念の日	ご飯 ふりかけ 高野豆腐の旨煮 春雨の酢の物 味噌汁(ほうれん草 油揚げ) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(さつまいも) 菜の花サラダ すまし汁(玉麩 三つ葉) ムース・オ・ショコラ 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
スパゲティナポリタン チキンナゲット 付合せ(ブロッコリー) コンソメスープ(キャベツ椎茸) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(オクラ) もやし炒め 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) バナナ 牛乳	ご飯 魚のさらさ蒸し にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のかレー焼き トマトとじゃこのサラダ コンソメスープ(ほうれん草えのき) 小豆蒸しパン 牛乳	ビビンバ ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐ニラ) 野菜ジュースゼリー 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
天皇誕生日	ご飯 カジキの五色和え 和風マカロニサラダ すまし汁(えのきかまぼこ三つ葉) パインゼリー 牛乳	ご飯 ホイコーロー ¹ 春雨とカニカマのサラダ 中華スープ(青梗菜 もやし) 牛乳寒天(きなこ) 牛乳	くろロールパン 鶏肉のブレゼー さつまいもサラダ コンソメスープ(いんげんコーン) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(きゅうり) ひじきの煮付け 味噌汁(大根 わかめ ネギ) プレーン蒸しパン 牛乳



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【豆腐】



豆腐は昔から精進料理として僧侶が食しており、生活習慣病予防や健康維持に役立つ「長寿食」ともいわれてきた。近年では、肉食の多い欧米などでも豆腐に関心が高まり、今や「TOFU」は世界で通用する言葉となっている。

栄養

豆腐の原料である大豆は「畑の肉」といわれています！

たんぱく質：皮膚・内臓・筋肉・骨・血液などの細胞や組織を作る。

豆腐のたんぱく質は良質であるとともに血中コレステロール値低下作用、さらに血圧上昇を抑制する作用がある。

脂質：豆腐に含まれる脂質は、体に良い脂質とされる不飽和脂肪酸が多くを占める。特にリノール酸は血管に付着するコレステロールを除去する善玉コレステロールを増やす作用がある。

カルシウム：健康な骨と歯を作り、骨粗鬆症予防や精神の安定に役立つ。

イソフラボン：女性ホルモンと似た働きをして骨粗鬆症の予防につながる。

豆腐の種類

木綿豆腐

- 一般的な昔からの作り方
(豆乳を凝固→崩し→型入れ,圧搾→型出し,水晒し,カット)
- たんぱく質やカルシウムなど栄養価が高い
- 炒め物や煮物、揚げ出し豆腐など形を保ちたい料理に向く

絹ごし豆腐

- 豆乳を型箱で凝固し、そのまま水晒し・カットをする
- 絹でこしたように柔らかでなめらかな食感
- 冷奴や汁物、和え物など短時間調理の料理に向く

充填豆腐

- 豆乳と凝固剤を容器に入れ、密閉し加熱して凝固させる
- 大量生産に適しており、日持ちが良い

簡単！豆腐の水切り方法

水分を多く含む豆腐は、そのまま使うと仕上がりが水っぽくなったり、味がぼやけてしまったりするため、豆腐ステーキや麻婆豆腐など水切りが必要な料理も多い。また水分が減ることで身が引き締まり、崩れにくくなる効果もある。

①しっかり水切りしたい時 ⇒ 電子レンジで加熱

豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ600Wで3分加熱し、新しいキッチンペーパーで包み直す。(豆腐を切ってから加熱してもよい)

②水気を軽く切りたい時 ⇒ キッチンペーパー or ざる

時間がない時は、キッチンペーパーに包んで5分ほどおく。
余裕がある時は、ざるにあけて30分ほどおく。