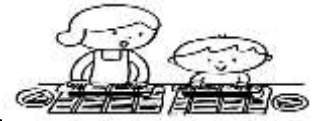




2がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜ブロッコリー入りコロコロドーナツ〜」

今回は、「ブロッコリー入りコロコロドーナツ」を紹介したいと思います。

ブロッコリーは、12月～2月が旬の野菜です。カロテンとビタミンCが豊富で、ガン予防や生活習慣病改善にも良いとされています。また、ブロッコリーに含まれる脂肪酸のαリノレン酸にはアレルギー症状を抑える効果があり、冬のうちからたくさん食べると花粉症予防効果が期待できます。

新鮮なブロッコリーは、つぼみの部分に隙間が無く詰まっています。洗いにくいのでたっぷりの水につけて振り洗いをするとうまく洗えます。

お子様とは材料を入れかき混ぜるなどをし、一緒に作ってみてください。

【材料】(4人分)

ホットケーキミックス	100g	ブロッコリー	50g
バター	15g	牛乳	50g
揚げ油	適量		

【作り方】

- ① ブロッコリーを洗い、細かく刻む。バターはレンジで溶かす。
- ② ホットケーキミックスにブロッコリーと牛乳、バターを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 大きめのスプーンですくい、150～160度の油にゆっくり落とし、きつね色になるまで揚げたら出来上がり。

今月の旬の食材・・・菜の花・セロリ・小松菜・ブロッコリー・大根・水菜・カリフラワー・にら・かぶ・ぼんかん・いよかん・はっさく・レモン・いちご・キウイフルーツ、清見オレンジ・サワラ・タラ・ワカサギ・アサリ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	木	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(しめじ・大根) 果物	カリポテスナック アップルパイ 牛乳	精白米、パイシート ジャム	カジキ、牛乳	生姜、ひじき、人参、きゅうり コーン、しめじ、大根、りんご 果物	芋類
2	金	《節分メニュー》 節分カレー 小松菜としらすのおかか和え いわしのつみれ汁 果物	畑のスナック 恵方巻 麦茶	精白米	豚挽き肉 大豆、しらす かつお節、いわし、卵 かにかまぼこ	玉葱、人参、ピーマン、小松菜 ヤングコーン、もやし、きゅうり 万能葱、果物	きのこ類
3	土	コーン五目ラーメン チーズ わかめサラダ パイン缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	中華麺、ごま	豚肉、ハム チーズ、牛乳	コーン、もやし、チンゲン菜 人参、葱、椎茸、わかめ きゅうり、パイン缶	豆類
5	月	ハヤシライス 豆菜サラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ) 果物	英字ビスケット ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、大豆 ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン 椎茸、えのき、しめじ、果物	芋類
6	火	サンドイッチ(ツナマヨ・ハムチーズ) チキンソテー(トマト味) ブロッコリーときのこのサラダ 大根とセロリのスープ(大根・人参・セロリ) 果物	紫いもチップ そばめし 麦茶	食パン、マヨネーズ 精白米、焼きそば麺	ツナ、ハム、チーズ 鶏肉、豚挽き肉	玉葱、トマト缶、パセリ ブロッコリー、しめじ えのき、大根、人参、セロリ キャベツ、青のり、果物	豆類
7	水	ひき肉天丼 もやしと水菜のサラダ 具たくさん味噌汁 (人参・油揚げ・里芋・大根・しめじ・葱) 果物	野菜スティック クリームチーズトースト 牛乳	精白米、小麦粉 里芋 食パン、バター	豚挽き肉、卵 油揚げ、牛乳 クリームチーズ	玉葱、もやし、水菜、人参 大根、しめじ、葱、果物	海藻類
8	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え かき玉汁(卵・三つ葉・豆腐) 果物	胚芽ビスケット カレーマカロニ 牛乳	精白米、里芋 マカロニ	サワラ、卵 豚挽き肉 絹ごし豆腐、牛乳	ほうれん草、もやし、人参 海苔、三つ葉、玉葱 コーン、果物	淡色野菜類
9	金	《世界の料理～インドネシア～》 ナシゴレン(目玉焼きのせチャーハン) アチャール(野菜のピクルス) ビーフンスープ(ビーフン・にら・きくらげ・ハム) 果物	畑のスナック ピザン・ゴレン (揚げバナナ) 牛乳	精白米、ビーフン ホットケーキミックス	卵、豚挽き肉 ハム、牛乳	人参、ピーマン、黄パプリカ きゅうり、にら、きくらげ バナナ、果物	淡色野菜
10	土	あんかけ丼 キャベツサラダ 味噌汁(玉葱・えのき) みかん缶	動物ビスケット ココアケーキ 牛乳	精白米、春雨	豚肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや キャベツ、きゅうり えのき、みかん缶	豆類
13	火	ぶどうパン 鶏肉のラトウユ風 三色サラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン) 果物	畑のクラッカー わかめおにぎり 牛乳	ぶどうパン、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	なす、人参、ピーマン、玉葱 ズッキーニ、トマト缶 キャベツコーン、かぶ かぶの葉、わかめ、果物	芋類
14	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草ときのこの酢の物 味噌汁(白菜・切干大根) 果物	カル鉄スティック ミロトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、食パン ミロ、バター	豚肉、牛乳	人参、玉葱、白滝、いんげん ほうれん草、しめじ、えのき 白菜、切干大根、果物	豆類
16	金	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしの彩り和え すまし汁(わかめ・えのき・葱) 果物	えびまるせん ほうとう風うどん 牛乳	精白米 うどん、ごま	木綿豆腐、豚挽き肉 うどん、鶏もも肉 牛乳	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、わかめ、えのき、葱 かぼちゃ、大根、小松菜、果物	芋類
21	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コーン入りコロケ レタスサラダ コンソメスープ(白菜・えのき) 果物	ミルクスティック オレンジパフェ 牛乳	精白米 じゃが芋、ジャム 小麦粉、パン粉 コーンフレーク	鶏挽き肉 豚挽き肉 豆乳ホイップ、牛乳	玉葱、人参、パセリ、コーン レタス、きゅうり、ミニトマト 白菜、えのき、みかん缶、果物	豆類
23	金	麦ごはん 大根と鶏肉の煮物 きゅうりとセロリのサラダ すまし汁(菜の花・人参・葱) 果物	畑のスナック ブロッコリー入り コロコロドーナツ 牛乳	精白米、押麦 マヨネーズ、バター ホットケーキミックス	鶏肉、ハム 牛乳	大根、しめじ、いんげん きゅうり、セロリ、コーン、葱、人参 菜の花、ブロッコリー、果物	海藻類
26	月	マーボー丼 きゅうりの中華サラダ チンゲン菜スープ(チンゲン菜・人参・きくらげ) 果物	野菜スティック いちごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、きゅうり、もやし コーン、チンゲン菜、人参 きくらげ、果物	海藻類

は1・2歳児の午前のおやつです(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。