



給食だより

平成26年1月配布 末広保育園

新年あけましておめでとうございます。
今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長して
ほしいと思います。今年も安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

今月の旬の食材は・・・

たら



15日:白身魚の野菜あんかけにたらが登場します♪

たらは冬が旬の白身魚で、鍋料理によく使われます。たらは大食いな魚といわれ、おなかも大きくふくらんでいます。はらいっぱい食べるという意味の「たらふく食べる」は、たらの大食いからきているともいわれています。

ほうれん草



サラダなどにほうれん草が登場します♪

ほうれん草は年中出回っていますが、冬にいちばんおいしくなります。霜にあたると葉が縮んで肉厚になり、細胞が凍らないように糖分をたくわえるため甘味が増しておいしくなります。栄養価も夏より高くなります。

白菜



和え物などに登場します♪

白菜は体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘味があり、ビタミンCもたっぷり。健康維持に欠かせないミネラル類も含んでいます。



1月の献立表の☆おすすめメニュー☆

【豚肉のトマト煮】

(材料)	4人分	ケチャップ	10g
豚肉	200g	トマトホール缶	1/2缶
玉ねぎ	130g	トマトピューレ	10g
人参	70g	ウスターソース	10g
じゃが芋	250g	コンソメ	9g
乾燥パセリ	少々	砂糖・うすくちしょうゆ	少々
油	少し		

(作り方)

- ①豚肉を油で炒め、玉葱、人参と水を少し入れ煮る。
- ②人参にあるていど火が通ったところでじゃが芋を入れて煮る。
- ③②に調味料をすべて加え、じゃが芋がやわらかくなったらできあがり。盛り付けで乾燥パセリをかける。

【あじのカレー風味焼き】

(材料)	4人分
あじ	4切れ
小麦粉	20g
カレー粉	1g
食塩	1g
油	少し

(作り方)

- ①小麦粉、カレー粉、食塩を混ぜ合わせる。
- ②あじに①を全体にまぶす。
- ③油をひいた鉄板に②をならべ、オーブンで焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

【ささみのマヨネーズ焼き】

(材料)	4人分
ささみ	300g
マヨネーズ	20g
粉チーズ	20g
パセリ	少々

(作り方)

- ①ささみはすじをとっておく。
- ②マヨネーズ、粉チーズとみじん切りにしたパセリを混ぜ合わせる。
- ③②をささみにぬり、オーブンで焼く。
- ④焼き色がついたらできあがり。

