



2018年
2月

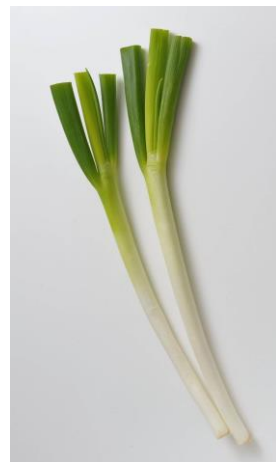
服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

医学博士・健康大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部学園専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、原日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め、経験もある「食育」の第一人者。

節分の翌日、2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日は続きそうです。栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、寒さに負けない元気な体作りを心掛けましょう！今月の旬の食材は長ねぎ。以前は関東の「白ねぎ」、関西の「青ねぎ」と言われてきましたが、流通が進んでいる現在は共に全国で食べられています。この季節、特においしくなるのは白ネギで、寒さにあたると甘味が増します。特有の香りは、にんにくや玉ねぎと同じ硫化アリルによるものです。硫化アリルはビタミンB1の吸収を高める働きがあり、疲労回復効果やスタミナアップが期待できます。また、免疫力を高めるため、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行するこの時期にぴったりです。葉の部分はβ-カロテンやビタミンCを豊富に含んでおり、相乗効果で抗酸化作用が高まるため、アンチエイジング効果やガン予防が期待できます。



(2/1) 豚肉のケチャップソース・野菜のコンソメ煮



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・豚肉のケチャップソース
 - ・野菜のコンソメ煮
 - ・しらたきとソーセージの
カレー炒め
 - ・お豆とひじきの煮物
 - ・みかん

エネルギー	404kcal
タンパク質	16.6g
脂質	9.6g
炭水化物	59.6g
食物繊維	4.0g
塩分	1.7g

(2/9) 鶏肉のねぎ塩だれ・大根とカニカマのサラダ



- 【メニュー】
- ・中華風五目飯
 - ・鶏肉のねぎ塩だれ
 - ・大根とカニカマのサラダ
 - ・ほうれん草のおひたし
 - ・みかん

エネルギー	412kcal
タンパク質	18.3g
脂質	9.1g
炭水化物	61.5g
食物繊維	3.5g
塩分	1.7g

(2/13) 白身魚のフライタルタル添え



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・白身魚のフライ
ヘルシータルタル添え
 - ・じゃが芋ときのこの
ガーリック炒め
 - ・小松菜のり浸し
 - ・オレンジ

エネルギー	411kcal
タンパク質	15.2g
脂質	11.0g
炭水化物	59.3g
食物繊維	3.1g
塩分	1.5g

(2/21) 鶏の味噌つくね・長芋とエリンギの塩昆布炒め



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏の味噌つくね
 - ・長芋とエリンギの
塩昆布炒め
 - ・ブロッコリーのごま和え
 - ・かぶの赤しそ漬け
 - ・みかん

エネルギー	407kcal
タンパク質	15.9g
脂質	9.3g
炭水化物	62.3g
食物繊維	5.7g
塩分	1.5g

お問合せ 株式会社さんQ
幼稚園給食事業部

食育くらぶ 029-860-6339

＜食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。＞

