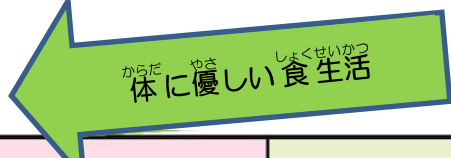






あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。
 新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗
 うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要で
 す。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。
 年末年始はおやつの食べ過ぎや運動不足などで生活習慣が乱れやすい時期
 です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かしましょう。



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> <p>バランス</p> 	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> 	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> 
--	---	--	--

はくさい 白菜



キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属に分類
 される、秋から冬にかけて旬の野菜です。約95%が水分ですが、
 体内の余分なナトリウムを排出するカリウムや、皮膚や粘膜の
 健康に役立つビタミンCなどを多く含みます。クセがないの
 で、いろいろな味つけや調理法で楽しむことができ、特に鍋
 料理には欠かすことができません。原産地は中国で、英語で
 「Chinese cabbage (=中国のキャベツ)」といいます。日本
 には明治時代に中国から伝わりました。キャベツと同じように
 葉が重なり合って球状になる結球タイプの品種が多く栽培さ
 れていますが、結球しない品種もあり、主に漬物や炒め物など
 に利用されます。結球タイプの白菜は1個当たり3~4kgと大
 きいため、お店では1/4にカットして売られていることが多い
 ですが、最近では、1kg程度のミニ白菜も開発されています。

さん とう さい
山東菜
 けつきゅう
 結球しない
 はくさい
 白菜です。
 わか しゅうかく
 若いうちに収穫した
 こがた
 小型のものは
 な よ
 “べか菜”と呼ばれます。




1月こんだてひょう

立教女学院小学校 2021

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
12	火	チキンカレー ツナサラダ みかん 牛乳		鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ もやし キャベツ みかん	米 麦 パン粉 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも	622kcal 21.4g
13	水	ごはん 豚汁 魚のおろしかけ 野菜の和え物 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 豆腐 鯖 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 白菜 こんにゃく 生姜	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	573kcal 21.8g
14	木	きなこ揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 きなこ 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン ワンタンの皮 油 もち米 砂糖 片栗粉	608kcal 24.3g
15	金	黒砂糖パン 大麦入り野菜スープ 魚のオーロラソース煮 青のりポテト ゆでブロッコリー 牛乳		ベーコン かじきまぐろ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 青のり かぶ	パン 油 片栗粉 砂糖 ごま 麦 じゃがいも	587kcal 24.8g
18	月	わかめごはん かき玉汁 春巻き もやしのナムル ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 卵 えび 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 わかめ 長ねぎ	米 ごま 春雨 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮	640kcal 25.6g
19	火	豚キムチ丼 ワカメスープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉 ハム 豆腐 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ わかめ 白菜キムチ	米 麦 油 砂糖 ごま マロニー	609kcal 22.8g
20	水	ごはん 肉じゃが もやしと油揚げの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ しらたき もやし	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	559kcal 22.0g
21	木	スパゲッティミートソース フレンチドレッシングサラダ りんご 牛乳		豚挽肉 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり りんご	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	555kcal 22.5g
22	金	ミルクパン 野菜スープ チキンのレモンバジル焼き フライドポテト ゆでブロッコリー みかん 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー バジル	玉ねぎ セロリー にんにく 白菜 レモン みかん	パン 油 パスタ じゃがいも	658kcal 25.2g
25	月	ツナとコーンのピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツ白玉 牛乳		ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	人参	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 グリーンピース キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	米 麦 じゃがいも 油 バター サイダー 白玉	658kcal 25.2g
26	火	ごはん さつま汁 魚の塩麴カレー焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鯖 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	593kcal 24.8g
27	水	セサミトースト ひよこ豆のトマトスープ サイコロサラダ りんご 牛乳		ひよこ豆 豚肉 ベーコン 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんご コーン かぶ	パン ごま 油 バター 砂糖 じゃがいも	672kcal 24.5g
28	木	ごはん 白菜と肉ボールのスープ煮 大豆とじゃこの甘辛煮 ヨーグルト 麦茶		豚挽肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	米 油 ごま 砂糖 片栗粉 春雨	615kcal 21.5g
29	金	エビクリームライス キャベツとコーンのサラダ みかん 牛乳		鶏肉 えび 生クリーム 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ グリンピース 生姜 マッシュルーム みかん	米 麦 砂糖 油 バター 小麦粉	595kcal 23.3g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。