

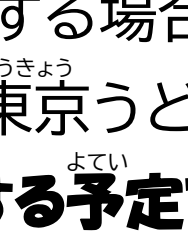


今月の目標:食生活について考えよう

にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
2	げつ 月	ごはん		しせんどうふ たまごとこまつなのちゅうかスープ のりしおポテト	とうふ ぶたにく たまご わかめ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶがん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが こまつな はくさい	627kcal 22g
3	か 火	セルフえほうまき せつぶん こんだて 節分献立		だいずのあげに つみれじる ぼんかん	とりにく あぶらあげ のり だいず あおのり いわし とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ ぼんかん	661kcal 26.6g
4	すい 水	チリコンカンライス やさい 野菜350		やさいスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく ウインナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ セロリ にんにく はくさい えのき パセリ もやし キャベツ	613kcal 21.7g
5	もく 木	なめし しゅん とうきょう 旬:東京うど		ほしほっけ みそけんちんじる とうきょううどのきんぴら デコボン	あぶらあげ じゃこ ほっけ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう さとも あぶら こんにゃく ごま	こまつな ごぼう だいこん うど デコボン ながねぎ	599kcal 27.6g
6	きん 金	こめこパン りんごジャム とうき こんだて 冬季オリンピック献立		クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター オリーブゆ	りんご レモン にんじん たまねぎ はくさい パセリ だいこん あかピーマン ぎゅうり	639kcal 24.1g
9	げつ 月	かてめし そう と ごせん 桑都御膳		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば くわのはパウダー	601kcal 26.2g
10	か 火	セルフハンバーガー こくさん こむぎ 国産小麦パン		コールスローサラダ じゃがいものポタージュ りんごジュース	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ベーコン なまクリーム	こくさんこむぎパン あぶら パンこ さとう じゃがいも パター	たまねぎ キャベツ コーン にんじん りんごジュース	641kcal 22.4g
12	もく 木	ごはん しゅん 旬:にんじん		さけのチーズやき にんじんしりしり みそじる いちご	さけ チーズ ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ツナ こんぶ	こめ あぶら ごま	コーン にんじん だいこん はくさい ながねぎ きりぼしだいこん いちご	600kcal 29.1g
13	きん 金	にくみそスパゲティ バレンタインデー		はくさいスープ やさいのピクルス はちこめっこココアカップケーキ	ぶたにく みそ かまぼこ けずりぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ こめこ パター チョコチップ ココア	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく はくさい コーン だいこん ぎゅうり	727kcal 25g
16	げつ 月	かやくごはん しゅん 旬:いよかん		おでん(うずらのたまごいり) やさいのおひたし いよかん	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげボール こんぶ うずらたまご にぼし じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だい いこん こまつな もやし いよ かん	603kcal 23.8g
17	か 火	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ピリからはくさい ごじる	ぶたにく だいず とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん ながねぎ	633kcal 26.2g
18	すい 水	ほうとううどん ねん やまなし けん 100年フード(山梨県)		しろみざかなのいそべあげ いりこのごまがらめ キャベツのしょうがふうみ	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ほき あおのり いりこ ぎゅうにゅう	ほうとう こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら グラニューとう	にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ かぼちゃ キャベツ コーン しょうが	624kcal 33.9g
19	もく 木	パインパン		ポテトグラタン きのこスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト	パインパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ グリンピース しめじ えのきたけ きくらげ フルーツミックス	704kcal 24.6g
20	きん 金	でんぐごはん こ やたい せんしゅけん 子ども屋台選手権		てんぐのハナゲツト やさいのいろどりあえ じゃがいものみそじる	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あかまい ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん にんにく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	610kcal 22.8g
24	か 火	はちおうじさん ながねぎチャーハン		ぼうぎょうざ もやしスープ せとか	ベーコン ツナ ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん しょうが にら はくさい にんにく もやし しいたけ せとか	632kcal 21.9g
25	すい 水	ごはん はちおうじ さん ざけかす 八王子産酒粕		あつやきたまご キャベツのごまじゃこあえ はちおうじさんまいのかすじる	たまご ぶたにく じゃこ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal 27.2g
26	もく 木	ファンモン★エッグカレー げんきおうえん こんだて ファンモンの元気応援献立		ベイベーズたいようサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン もも くわのはパウダー	733kcal 19.6g
27	きん 金	ごはん しゅん 旬:わかさぎ		わかさぎのなんばんづけ にくじゃが もやしのからしあえ デコボン	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう もやし こまつな デコボン	644kcal 23.7g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*旬の食材:わかさぎ・にんじん・東京うど・ながねぎ・いよかん・ぼんかん・デコボン・せとか・いちご等

*太字の食材は八王子産を使用する予定です。

2月*旬の食材*

《東京うど》

うど(独活)は、12月~4月が旬で、日本原産の野菜です。立川や国分寺市などで栽培される「東京うど」は、「室」とよばれる真つ暗な地下で栽培されるため、茎が白いのが特徴です。みずみずしく、シャキシャキとした食感でお肌つるつる！疲れをとる働きがあります。



《わかさぎ》

海で育ち、川に戻ってくるわかさぎ(公魚)と湖で育つわかさぎがいます。骨ごと食べるので、カルシウムがたっぷり！山梨県の山中湖、長野県の諏訪湖などでは、凍った湖に穴をあけて釣り糸をたらす【穴釣り】が冬の風物詩になっています。



《ながねぎ》

ねぎは、大きく分けて、根元の部分を食べる「根深ねぎ」と葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。一般的に「ながねぎ」とよばれるのは、根深ねぎのことです。疲労回復や体を温めて風邪を予防するなど、体の調子を整える栄養がいっぱいです。

