



2025.2.1 郷田保育所

日 曜	きゅうしょく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ 3:00
1 土	ぶたにくのケチャップいため もやしのおかかあえ	クラッカーサンド	ゆかりむすび いりこ
3 月	おたんじょうかいメニュー	バナナ	カレーパン
4 火	すきやきふうに きりぼしだいこんのごまずあえ	あおりんごゼリー	ドーナツ
5 水	やさいのキッシュ くきわかめのきんぴら	スコーン	パンプキンマドレーヌ
6 木	チキンカレー せとうちさっぱりサラダ	バナナ	パンケーキ
7 金	れんこんハンバーグ みそしる	ジャムサンド	クッキー
8 土	チャンポンめん だいこんサラダ	バナナ	カレーいりこ チーズ
10 月	チキンカツ とうにゅうスープ	おふラスク	フルーツムース
12 水	ちゃんこなべ かいそうサラダ	バナナ	あげパン
13 木	やさいたっぷりうどん かきあげ	きなこサンド	とうにゅうプリン
14 金	ぎゅうどん ごましそあえ	クラッカーサンド	ガトーショコラ
15 土	やさいのうまに しらすあえ	ゆかりむすび	いちごミルクゼリー
17 月	そくせきミートローフ キャベツとツナのいために	パンケーキ	りきゅうまんじゅう
18 火	おでん はくさいのゆかりあえ	ジャムサンド	じゃがコーンだんご
19 水	さかなフライ ぐだくさんじる	わかめむすび	ハッシュドポテト
20 木	でっかいコメカラ はるさめサラダ	バナナ	にくまん
21 金	ビビンバ ちゅうかスープ	ジャムサンド	なっばごはんむすび
22 土	カレービーフン こまつなのあえもの	フッキー	ジャムクラッカー
25 火	よせなべ キャベツのドレッシングあえ	スコーン	ヨーグルトポムポム
26 水	さけフライ すましじる	ぶどうゼリー	きなこまめ
27 木	きりこんぶのスパゲティー ほうれんそうのごまあえ	きなこサンド	やさいも
28 金	クリームシチュー はるやさいのレモンドレッシング	バナナ	ハンバーガー

2月3日は節分です

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことを指し、豆まきをして鬼(邪気)を払う行事等が行われます。

*2月3日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。
*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつきます。



冬小麦と春小麦

北米で作られる小麦は春小麦といって、春に種子を蒔いて秋に収穫するものが多いため、輸入小麦の汚染がひどい状況があります。日本など多くの国は秋に種子を蒔き、春に収穫する冬小麦が多く、雑草や害虫がほとんどない時期のため、農薬を使わなくてすみ、食の安全という視点で見ると優等生です。また、春小麦は農薬を多く使う上にプレハーベスト農薬という収穫しやすいように収穫直前に除草剤をかけてすべての小麦を枯らしてから収穫する方式が増えています。春小麦は太陽の光が強い時期に育つため、グルテンが多くなり、強力粉を作るのに適しています。その強力粉を用いて食パンや菓子パンやお菓子が作られています。そこで、郷田保育所では、九州産の小麦粉を使い、昨年10月からは、国産小麦を使用した造賀のともがきさんのテーブルロールをおやつなどで使用しています。すべての小麦製品を国産のものにするのは難しいのですが、これからも子どもたちに安全な給食を提供するよう努めていきたいと思っています。

材料	分量	人気のおやつ 肉まんの作り方
小麦粉	50	① 小麦粉、ベーキングパウダー、水、塩、砂糖をこねてひとまとめにしたらラップして10分ねかせる。
ベーキングパウダー	1.6	
水	30	② 豚ミンチ、みじん切りにした玉ねぎ、おろししょうが、片栗粉、塩、しょうゆを混ぜておく。
塩	少々	
砂糖	5	③ ①を丸くのばし、②を包んで、20分蒸す。
豚ミンチ	32	
たまねぎ	24	
しょうが	1.2	
片栗粉	0.6	
塩	0.4	
ごま油	0.4	
しょうゆ	少々	

今月のエネルギー、タンパク質、塩分の 目標量と平均使用量をお知らせします

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
3才 以上児	使用量	591	23.5	1.6
	目標量	574	23	1.6
3才 未満児	使用量	557	21.9	1.5
	目標量	475	19	1.4

