

2018年2月行事予定表・献立表



向野園

月	火	水	木	金	土・日
			1	2	3
		今月の誕生日お祝いデーは、9日（金）に行います	627 ^キ カロリー ごはん 焼き魚 五目きんぴら すまし汁 デザート	641 ^キ カロリー ごはん 酢鶏 春雨サラダ スープ	4
5	6	7	8	9 工賃支給日 エンジョイリフレッシュ事業	10
650 ^キ カロリー ごはん さけのチャンチャン焼き おろし和え けんちん汁	673 ^キ カロリー ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	757 ^キ カロリー パン ホワイトシチュー ひじきのサラダ 飲み物	565 ^キ カロリー ごはん とんこつ鍋 カニサラダ フルーツ	686 ^キ カロリー ごはん さばのみそ煮 おひたし すまし汁 デザート	 11
12	13 カルシウムデー	14	15	16	17
	657 ^キ カロリー ごはん 赤魚の煮物 ピーナッツ和え のっぺい汁	716 ^キ カロリー パン 鶏のトマト煮 スパゲティサラダ 牛乳	731 ^キ カロリー 雑穀米 魚のホイル焼き 和え物 豚汁 デザート	786 ^キ カロリー ミートスパゲティ ポテトサラダ 飲み物	795 ^キ カロリー みそカツ丼 サラダ すまし汁 18
19	20	21 ワーキングリフレッシュ事業	22 ワーキングリフレッシュ事業	23	24
649 ^キ カロリー ごはん 魚のからあげ 豚肉の治部煮 みそ汁	803 ^キ カロリー ごはん ワンプレートランチ	609 ^キ カロリー パン チリコンカン サラダ コーヒー牛乳	593 ^キ カロリー ごはん 魚の幽庵焼き きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	689 ^キ カロリー チキンカレー 海藻サラダ 飲み物	679 ^キ カロリー オムライス ハンバンジーサラダ スープ
26	27 ワーキングリフレッシュ事業	28	2月3日は節分です。今年は土曜日の為残念ながら給食献立には登場しませんが、今年の恵方は 南南東 です。 どんなかたちのものでもいいので自分で作ってみたり、購入するなどして恵方に向けて食べてみましょう。 		
680 ^キ カロリー ライス ハンバーグ 添え野菜 スープ デザート	577 ^キ カロリー ごはん 魚のムニエル 豆腐サラダ スープ フルーツ	775 ^キ カロリー うどん 天ぷら デザート			

<今月の料理紹介>

ねぎの信田巻き



材料
2人分

根深ねぎ	1本(100g)
生しいたけ	60g
油揚げ	2枚(80g)
削りかつお	3g
かいわれ大根	1パック
ごま油	小さじ1/2
だし	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 1.ねぎは油揚げの長辺に合わせた長さ2本に切る。端から1cm間隔に浅い切れ目を入れ、裏返して同様に切れ目を入れる。しいたけは石づきを除いて薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、長辺1辺をつなげたまま3辺に切って開く。
- 2.フライパンにごま油を熱し、ねぎをころがしながら焼く。透き通ってきたらしいたけとAを加えふたをして煮汁がなくなるまで煮て火を消す。
- 3.油揚げの内側を上にして置き、手前側に2と削りかつお、かいわれ大根をのせて巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- 4.フライパンを熱し、巻き終わりを下にして焼きととききころがしながら色づくまで焼く。
- 5.長さを半分切って器に盛りおろししょうがを添える。好みでしょうゆをかけて食べる。

高騰する野菜でわかったこと

農産物の旬は季節によって産地を移動しています。例えばある露地栽培の野菜が天候不順の影響を受けた場合があったとします。価格が高騰しそうな見通しの場合次のエリアの生産者が早採りして出荷することでカバーし合えるようになっています。

スーパーなどでは需要の最新動向によって野菜の小分け量(丸ごと、カット)を調整したり消費者が買いやすい価格になるように配慮されています。松阪市内の某スーパーでもきゅうりや玉ねぎ、人参など1本あるいは1個ずつ個装されており袋ごと買うより購入しやすかったです。また白菜もカットして1袋100円で販売しており消費者に買ってもらいやすいように努力されています。

また、輸入野菜、冷凍野菜など産地や見た目にこだわらず購入することが余計な出費を抑えるコツです。野菜は毎日の食卓に欠かせない食材だからこそ野菜の価格変動は家計にとって一大事ですね。

うまく野菜を摂取するには？

- ・葉物野菜に比べ玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼうなど価格がそれほど高騰していません。
- ・テレビでもクローズアップされていましたが豆苗は、えんどう豆の若菜でビタミン、ミネラルが豊富な上根を水に浸しておくとも収穫も可能です。
- ・乾物(切干大根)やきのこをボリュームアップ。きのこはこの季節、免疫力を高められる栄養もとれるのでどんどん食べたいですね。
- ・カット野菜を使う。生のサラダを食べたい時はたまに使用する。
- また、鍋用、炒め物用などしてパックになって販売されている。
- ・ベビーリーフを使う。野菜やハーブの若菜を集めたもので価格も安定していますがこれだけでは、モサモサして食べ辛い時は千切りキャベツのパック野菜とくみあわせるなどしてボリュームアップもできる。

※一部(野菜高騰で家計がピンチ！プロから学ぶ対応策とは？ カゴメ監修より)