

	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (火)	ベビーカステラ ごはん 肉じゃが 味付け海苔 ほうれん草ともやしのごま和え いちご	牛乳 大学芋	豚肉 牛乳 味付け海苔 ごま	米 じゃがいも 油 糸こんにゃく さつまいも	玉ねぎ 人参 いちご ほうれん草 もやし いちご	519 580
2 (水)	☆こどもの日のお祝い会 カレーピラフ こいのぼりエビフライ 中華風サラダ お祝いゼリー	牛乳 かしわもち	えび 牛乳 卵 つぶあん ハム	米 白玉粉 パン粉 油 小麦粉 春雨 お祝いゼリー	きゅうり 人参 きくらげ 玉ねぎ しめじ レーズン	569 589
3 (木)	憲法記念日でお休みです					
4 (金)	みどりの日でお休みです					
5 (土)	こどもの日でお休みです					
7 (月)	クッキー ごはん 手作りナゲット トマト カラフルサラダ ミニゼリー	牛乳 煎茶クッキー	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 卵 ハム	米 さつまいも 小麦粉 かぼちゃ ミニゼリー マーガリン 油	玉ねぎ 人参 長ネギ トマト パプリカ きゅうり らっきょ 生姜	504 606
8 (火)	ビスケット 麦ごはん ふりかけ 味噌汁 高野豆腐の卵とし いちご	牛乳 みたらしだんご	ふりかけ 高野豆腐 卵 味噌 牛乳 わかめ	米 麦 白玉粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ いちご	483 573
9 (水)	きな粉トースト ソフト麺のミートソースかけ フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 蒸しかのこ	合挽き肉 牛乳 ハム 卵 つぶあん	ソフト麺 小麦粉 ミニゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 フルーツミックス バナナ キャベツ きゅうり	582 695
10 (木)	バナナ ごはん 魚の竜田揚げ トマト スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 パン粉ケーキ	サゴシ 牛乳 ハム 卵 粉チーズ	米 油 スパサラ パン粉	生姜 人参 きゅうり オレンジ トマト	574 652
11 (金)	ワウムクワン 手作りパン クラムチャウダー コーンサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	あさり 牛乳 たこやき ハム	強力粉 小麦粉 油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バナナ 青のり しめじ	560 639
12 (土)	せんべい シーフードピラフ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ドーナツ	ハム 牛乳 シーフードミックス	米 ドーナツ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ オレンジ コーン	565 681
14 (月)	シガーフライ 味噌カツ丼 かにカマサラダ なめこ汁 ミニゼリー	牛乳 オレンジクリームサンド	豚肉 味噌 牛乳 卵 かにカマ 豆腐	米 パン粉 油 小麦粉 ミニゼリー 餡パン オレンジクリーム	キャベツ きゅうり 人参 なめこ ねぎ	554 656
15 (火)	バナナカステラ ごはん 肉団子の真珠蒸し トマト 小松菜ともやしのおひたし いちご	牛乳 磯ビーンズ	豚ミンチ 牛乳 いりこ 水煮大豆 ごま	米 もち米 油	小松菜 もやし トマト 玉ねぎ 人参 いちご 青海苔	583 673
16 (水)	ビスコ ごはん 八宝菜 レバーのマリアナソース きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 かぼちゃパイ	豚肉 えび イカ 鶏レバー 牛乳 うすら卵	米 ごま油 油 でんぷん パイシート	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり いちご ゆかり オレンジ かぼちゃ きくらげ	572 695
17 (木)	あつとと 麦ごはん 鮭の塩焼き かき玉汁 ひじきのゴマネーズ ミニゼリー	お茶 そばめし	鮭 卵 ちくわ ひじき	米 麦 中華麺 でんぷん	人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ 青海苔	554 602
18 (金)	クッキー カレーライス コールスローサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 シリアルバー	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも カレールウ コーンフレーク マシュマロ マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 福神漬 バナナ	530 590
19 (土)	こどもまつり					
21 (月)	シガーフライ ごはん 揚げ鶏のねぎソース トマト マカロニサラダ ミニゼリー	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 ハム 卵 牛乳 ココア	米 マカロニ 小麦粉 でんぷん 油 ミニゼリー	きゅうり 人参 トマト ねぎ 長ねぎ	565 581
22 (火)	ロールカステラ ☆お誕生日会メニュー アラスカごはん たけのこ団子 ポイル野菜のごま和え 生パン	牛乳 パステイクッキー	鶏ミンチ 牛乳 卵 生クリーム ごま	米 でんぷん 油 小麦粉	アラスカ キャベツ 人参 きゅうり もやし 生パン	551 610
23 (水)	カルシウム強化 シヤージャー麺 ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 クロックムッシュ	豚ミンチ 牛乳 卵 しらす ハム チーズ ヨーグルト	中華麺 食パン マーガリン	玉ねぎ にんにく 生姜 筍 キャベツ きゅうり 人参 バナナ フルーツミックス	516 618
24 (木)	ピザタッ 麦ごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 おからマフィン	合挽き肉 牛乳 おから 卵 ココア	米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ えのき ブロッコリー オレンジ	533 606
25 (金)	ポロチーズ ごはん そら豆入りかき揚げ トマト 千草和え ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	えび ちくわ 牛乳 卵	米 油 クラッカー いちごジャム ミニゼリー	玉ねぎ 人参 そら豆 トマト もやし キャベツ ほうれん草	552 621
26 (土)	クッキー やきそば ゆで卵 バナナ	牛乳 サブシ	豚肉 牛乳 かつおぶし 卵	中華麺 サブレ 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ 青海苔 紅生姜	540 646
28 (月)	野菜タッ ごはん ゆで鶏とキャベツのさっぱり和え かぼちゃのマヨサラダ ミニゼリー	牛乳 みるくもち	鶏肉 ごま 牛乳 きな粉	米 でんぷん ミニゼリー	キャベツ スクキニ ラティッシュ かぼちゃ ほうれん草 きくらげ	512 569
29 (火)	バナナ 麦ごはん 魚の南蛮漬け トマト スナップエンドウとベーコンのソテー オレンジ	牛乳 ピザトースト	サゴシ チーズ ベーコン ハム 牛乳	米 麦 でんぷん 油 食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト スナップエンドウ オレンジ マッシュルーム	555 589
30 (水)	せんべい カレーあんかけそば ミニ春巻き 杏仁フルーツ	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 牛乳 春巻き ごま つぶあん 寒天	中華麺 白玉粉 油	フルーツミックス 玉ねぎ バナナ 人参 ねぎ	548 600
31 (木)	ビスコ 手作りパン マカロニグラタン ツナサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 牛乳 ツナ缶 フランクフルト チーズ	強力粉 小麦粉 マーガリン パン粉	キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ	566 580



給食だより 5月

すっかり春になり、子どもたちも新しいクラスや先生と一緒に楽しく元気に過ごしています。春ならではの新鮮なキャベツやたけのこを給食に取り入れています。旬の食材は美味しいですね。今月の目標は「朝ごはんを食べてこよう」です。生活リズムつけるためにも早起きをして、身支度をして、しっかり朝ごはんを食べて登園できれば、しっかりと遊んで、しっかりとお昼寝をしてスムーズに園での生活が過ごせます。ご家庭でもまず大人的生活リズムを整えて子ども達に真似っこからの習慣ついていけたらいいなと思います。生活や環境の変化に慣れるのが早い子供たちを見習いながら、子供たちの癒しの笑顔の元気パワーをもらって、今月もおいしい給食を提供していきたいと思っています。

☆今月の食育☆

朝ごはんを食べてこよう

朝ごはんを食べるためにはまずは、早起き、そのためには 早寝が肝心。
大人に合わせて子ども達の寝る時間を決めてないですか？
子ども中心の生活リズムを意識して「早寝早起き朝ごはん」を守って、元気な子ども達のサポートをお願いします。

☆お野菜の扱い方☆

たまねぎ

玉ねぎにとって湿気は玉ねぎを傷める1番の原因です。そのため直射日光の当たらない、風通しがよく乾燥した場所での乾燥が必須となります。また、1つ1つが触れ合わないようにすることが、長持ちの秘訣でもあります。そこでおすすしたいのが、ネットやストッキングを使って吊るして保存する方法

スライスした玉ねぎあるいは、それに近い玉ねぎは、ジップ付きの袋に入れて保存すると良いかと思えます。
ない場合は、ラップをするかタッパーで密封すると良いです。
なお、皮を剥いただけの玉ねぎは、ラップをして野菜室で保存してください

保存期間（賞味期限）の目安は？

半分に切った玉ねぎの賞味期限は、1~2週間程度

スライスした玉ねぎの賞味期限は、3~4日程度

給食のレシピ本



5月22日のたけのこ団子の作り方 (4人分)

★材料 ゆでたけのこ 100g 鶏ミンチ 100g

片栗粉 大さじ1 塩小さじ1/2 しょうゆ小さじ1 砂糖

大さじ1/2 生姜汁少々 揚げ油

★作り方

①たけのこはみじん切りにする。

②ボウルにたけのこ、鶏ミンチ、調味料を入れてねばりが出るまでよく混ぜる。

③180度の油にスプーンで2cm大にすくい入れ、きつね色になるまで揚げる。

朝ごはん かんたんレシピ

次の①~④の組み合わせ 自由に(●○●○)-♡

- ① パン(食パン クロワッサン サンドイッチ) おにぎり(じゃこ ゆかり かつお こんぶ) チャーハン 納豆ごはん どんぶり(親子丼 鶏そぼろ丼など) 麺(月見うどん スパゲティ 焼きそば ツナとおろしのスパゲティ)
- ② 塩鮭 豚肉とキャベツ炒め ウィンナーとキャベツのオムレツ 肉豆腐 煮魚 干物 ポークピカタ 卵焼き ししゃものフライパン焼き 晩ごはんの残りもの)
- ③ 味噌汁 ポターシュ トマト チーズ 野菜スープ 炒めピーマン きゅうりの即席漬け コーンサラダ 豆サラダ ツナサラダ キャベツスープ マッシュポテト
- ④ 果物 ヨーグルト 牛乳 果物ジュース 他にもまだまだありますが...

☆突撃となりの晩ごはん☆

今年も引き続き突撃しま〜す!(^^)!

今月は給食室 H・E先生です。

家族構成 ご主人 E先生 Tちゃん(そら組) Jちゃん(ちゅうりっぷ組)

※食事のマナーを守って一緒に食事をする人が楽しく気持ち良く食べれるようにしよう

★印は娘たちも手伝ってくれたもの

4月21日(土)★大根葉チャーハン 春野菜のコンソメスープ 冷奴

大根葉を頂いたので、チャーハンにもスープにもふんだんに使いました。最近、お手伝いモードのスイッチがONな娘たち。やる気を損なわないよう出来ることはしてもらっています。その方が食べも良いです。

4月22日(日)ごはん ★ぎょうざ 味噌汁 納豆

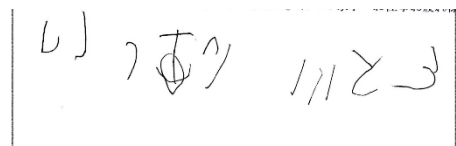
以前、ばーばのお家でぎょうざパーティをした時に作り方を教えてもらったのを覚えていて、久しぶりに作りたいと子どもが言い出したので、みんなで作りました。残っていた大根葉も入れました。お父さんも美味しいと言ってくれて大満足の二人でした。

4月23日(月)お好み焼き 味噌汁 ★おにぎり

本日も大根葉が登場！お好み焼きに入れました。たっぷり入れるとしゃきしゃきして美味しかったです。大根葉週間になりました♪調べるとビタミンCが多く含まれているという大根葉。美肌効果を期待♡

(給食室)

少し前は野菜の高騰でなかなか食卓には野菜が登場しにくい時期がありました。自然の災害には誰も勝つことができませんが、家族のことを考えると野菜のない食事は母親として不安でした。幸い瀬戸内市は田舎ならではの「すこし持っていかれー」とくれる量がびっくりする量があります。ありがたいです。大根葉週間☆色々レパートリーを増やして頂き物を上手に消化しました。素晴らしい☆JちゃんTちゃんもお手伝い作戦も日々の習慣です。いつもニコニコ笑顔の今からお料理大好き少女になってくれることも期待してますね。あとはお片付けまでが料理！と伝えて言ってくださいね。(笑)



1年前にも描いてもらったので成長を感じます(^^)