給食だより

5月号　令和5年4月28日発行

　あたたかい風が心地よい穏やかな季節となりました。新しい生活が始まって早くも一ヶ月が経とうとしていますね。園生活にも慣れてきて、明るい声が聞こえるようになりました。給食を楽しんで食べている姿も見られています。お子さまの「食べたい！」「食べてみよう！」という気持ちを大切にしていきたいと思います。
２日は「こいのぼりランチ」です。行事食の写真は次の月のおたよりに掲載させていただきます。

✿給食の紹介✿

≪魚のピカタ≫

材料	大人2人＋子ども2人
魚の切り身	4切
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1/2(3g)
小麦粉	大さじ2(20g)
卵	1個
パセリ	少々
油	小さじ1(3g)
トマトケチャップ	大さじ2(32g)
ウスターソース	大さじ1(16g)

≪作り方≫

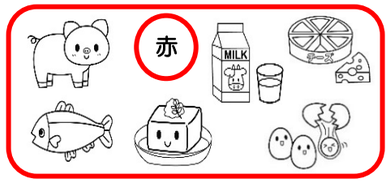
① 魚は塩、こしょう、酒で下味をつける。
② よく溶いた卵に、みじん切りにしたパセリを加える。
③ 魚に小麦粉をまぶし、②の卵液をからめて、油をしいた天板に並べ、180℃～200℃で焼く。
④ ケチャップとウスターソースを合わせて煮立てる。

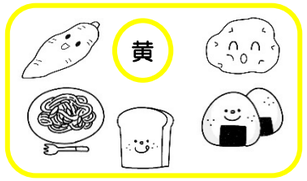
≪トマトソース スパゲティー≫

材料	大人2人＋子ども2人
スパゲティー(乾)	180g
バター	小さじ1(4g)
油	小さじ1(4g)
にんにく	1g
人参	1/3本(30g)
玉ねぎ	1/2コ(90g)
しめじ	50g
ベーコン	60g
水	150cc
ホールトマト缶	1/3カップ(70g)
トマトケチャップ	1/4カップ(60g)
塩	小さじ1(3g)
濃口醤油	小さじ1(7g)
粉チーズ	大さじ1(5g)

≪作り方≫

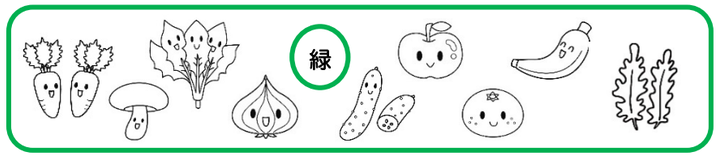
① にんにくはみじん切り。人参、玉ねぎはうす切り。しめじは小房に分ける。
　ベーコンは食べやすい大きさに切る。
② 鍋に油を熱し、①を炒める。
③ 水を入れて 20 分煮込む。
④ つぶしたホールトマト缶と調味料を加えさらに煮込み、仕上げに粉チーズを加える。
⑤ ゆであがったスパゲッティーにバターを混ぜ、トマトソースをかける。





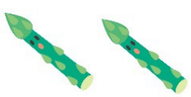
「あ・き・み」の３色の食材をバランスよく食べよう！

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など赤い色のグループは、からだの血液や筋肉を作るもとになります。黄色いグループは、ごはん・パン・麺・芋などで、体を動かすエネルギー源。緑色のグループは、野菜・海藻類・果物などで、体の調子を整えてくれます。赤・黄・緑の「あ・き・みちゃん」をバランスよく食べることで、元気に活動することができます。



春の野菜アスパラガス

春を告げるアスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には疲労回復を促したり、皮膚の新陳代謝を活発にしたりする働きがあります。また、穂先の部分には抗酸化作用のあるルチンが含まれています。緑色が鮮やかで茎に張りがあり、穂先がつまっている物、切り口がみずみずしい物が新鮮です。乾燥に弱いので、ラップで包んで冷蔵庫で立てて保存します。根元は硬いので、ピーラーで皮をむくとおいしく食べられます。炒め物・肉巻き・サラダ・フライなど。スパゲティーやスープの彩りにもいいですね。色々な調理法でアスパラの食感や香りを楽しんでください。



５月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚のフライ	さわら・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	チンゲンサイときのこの炒め煮	チンゲンサイ・しめじ・えのきだけ・油揚げ・人参・油・酒・濃口醤油・砂糖	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
2日（火）	ごはん	米	ジュース
	こいのぼりの厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油・冷凍グリンピース・きゅうり・マヨドレ・人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油	
	肉豆腐	焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	オレンジゼリー
	みそ汁	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌	
3日（水）	憲法記念日		
4日（木）	みどりの日		
5日（金）	こどもの日		
8日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚のみそマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・油・味噌・マヨドレ・玉ねぎ	
	筑前煮	鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	オレンジ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	
9日（火）	ごはん	米	牛乳
	酢豚	豚もも肉薄切・濃口醤油・しょうが汁・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干ししいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン	
	もやしの和え物	もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油	バナナ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・みつば・味噌	
10日（水）	牛丼	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水	牛乳
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	
	みそ汁	だし汁・かぼちゃ・人参・油揚げ・味噌	いちご
11日（木）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	白桃缶
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
12日（金）	ごはん	米	牛乳
	さつまいものかき揚げ	人参・玉ねぎ・さつまいも・豚もも肉薄切り・小麦粉・卵・白ごま・塩・揚げ油	
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・乾燥わかめ・味噌	
15日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉・酒・油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・だし汁・薄口醤油・砂糖・みりん・塩	りんご
	みそうどん	うどん(ゆで)・だし汁・人参・玉ねぎ・鶏もも肉皮なし・白菜・ごぼう・味噌	
16日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	エッググラタン	卵・マカロニ・油・人参・玉ねぎ・ほうれんそう・ベーコン・塩・こしょう・水・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・揚げ油・塩	いちご
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・コンソメ	
17日（水）	ごはん	米	牛乳
	肉じゃが	油・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・冷凍グリンピース	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
18日（木）	ごはん	米	牛乳
	さつま揚げ	はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油	
	ポテトの卵とじ	じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・なす・人参・厚揚げ・味噌・白味噌	
19日（金）	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油	パイン缶
	みそ汁	だし汁・さつまいも・油揚げ・白ねぎ	
22日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	鶏肉のカレームニエル	鶏肉もも肉皮なし・塩・こしょう・小麦粉・カレー粉・油	
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・油・塩・こしょう	りんご
	ミネストローネ	キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・ベーコン・トマト・油・水・コンソメ・塩・こしょう	
23日（火）	ごはん	米	牛乳
	春巻き	豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
24日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	炒り豆腐	(鶏ひき肉・酒)・油・ごぼう・人参・干ししいたけ・冷凍グリンピース・木綿豆腐・白ねぎ・卵・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・酒・みりん・薄口醤油	みかん缶
	みそ汁	だし汁・そうめん(乾)・人参・乾燥わかめ・味噌	
25日（木）	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	りんご
26日（金）	ごはん	米	牛乳
	カレーコロッケ	じゃがいも・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・油・塩・こしょう・カレー粉・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・砂糖・薄口醤油・だし汁	バナナ
	みそ汁	だし汁・もやし・人参・油揚げ・味噌	
29日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚のトマトソース煮	たい・塩・片栗粉・揚げ油・白ねぎ・トマトケチャッツプ・トマトピューレ・濃口醤油・塩・砂糖	
	ポテトサラダ	じゃがいも・塩・酢・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
30日（火）	ごはん	米	牛乳
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・大根・えのきだけ・人参・白味噌・味噌	
31日（水）	カレーピラフ	米・油・バター・鶏ささみすじなし・人参・玉ねぎ・カレー粉・塩・こしょう	選択ジュース
	鶏肉の甘辛煮	鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・卵・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	ヨーグルト
	スープ	だし汁・人参・もやし・玉ねぎ・薄口醤油・塩	