

給食だより 5月号

おすすめメニュー

☆菜の花ごはん☆

<材料・・・3合分>

- ・米 3合
- ・みりん 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 大さじ1
- ・コーン缶 小1缶
- ・ほうれん草 2束

<作り方>

- ①米は酒、みりん、薄口醤油、塩を加えて3合のメモリまで水を入れて炊く。
- ②ほうれん草は茹でて水気を絞り、みじん切りにする。
- ③コーン缶は汁気を切りごま油でさっと炒める。
- ④①が炊き上がった②、③、白ごまを加えて混ぜる。

☆ひじきサラダ☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・干ひじき 小さじ2
- ・濃口醤油 少々
- ・胡瓜 80g
- ・人参 50g
- ・冷凍コーン 30g
- ・チーズ 20g
- ・ロースハム 20g
- ・塩、コショウ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

- ①干ひじきは水で戻し、濃口醤油を加えた水で茹でてザルに上げ冷ましておく。
- ②胡瓜はせん切りにして塩もみし、水気を絞る。
- ③人参はせん切りにして茹でて、冷ましておく。
- ④冷凍コーンは茹でて、冷ましておく。
- ⑤ロースハム、チーズは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ボウルに①～⑤を入れ、塩、コショウ、マヨネーズで和える。

3つの色でバランスごはん

栄養素をバランスよく摂るには、いろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。朝・昼・タの食事に3つの色をまんべんなく取り入れるとバランスの良い健康的な食事を摂ることができます。

赤・・・丈夫なからだをつくるもの
(肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻類)

黄・・・エネルギーになるもの
(米・パン・芋・麺・油)

緑・・・からだの調子をよくなるもの
(野菜・きのこ・くだもの)

食習慣を ふりかえてみましょう

食習慣が乱れていないか
チェックしてみましょう。

- 朝食は食べないことが多い
- 昼食や夕食の時間が日によってバラバラ
- 食事以外によく間食をする
- よく食べすぎる
- 水分をあまり摂らない
- 野菜はあまり食べない
- 食事メニューは肉や揚げ物が多い
- ファストフードやインスタント食品をよく食べる

1つでもチェックが付いたら
少しずつ改善しましょう。

予定献立表

| 日 | kcal | 主 食 | | 副 食 | | デザート | 飲み物 |
|------------------------------------|------|-----------------|---|---------------------------------------|---|--------|-----|
| | | メニュー | 材 料 | メニュー | 材 料 | | |
| 2 (月) 18 (水) 31 (火) | 559 | ハヤシライス | 米、牛肉、高野豆腐 玉ねぎ、人参、えのき トマト缶、ハヤシルウ 鶏ガラの素、塩 コショウ、三温糖 グリーンピース | ハワイアンサラダ さつま芋スティック | キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パイン缶、米酢 塩、コショウ、コーン、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油 | オレンジ | 牛乳 |
| 6 (金) 19 (木) | 519 | マーボー丼 | 米、木綿豆腐、豚ミンチ 高野豆腐、玉ねぎ、生姜 ピーマン、にんにく、酒 キャノーラ油、濃口醤油 テンメンジャン | 和風サラダ 白菜汁 | カットわかめ、人参、キャベツ、胡瓜、コーン、米酢 しらす干し、三温糖、薄口醤油、ごま油 白菜、人参、大根、小松菜、鶏肉、えのき かつお節、薄口醤油 | バナナ | 牛乳 |
| 9 (月) 20 (金) | 461 | 食パン (マーマレード) |  | タンドリーチキン ツナサラダ コーンチャウダー | 鶏もも肉、豆乳、カレー粉、ケチャップ、濃口醤油 塩、コショウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ツナ缶、きざみのり ごま油、白ごま、青じそドレッシング じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、クリームコーン缶 豆乳、鶏ガラの素、パセリ、薄口醤油 | キウイ | 牛乳 |
| 10 (火) 23 (月) | 430 | ナポリタン うどん | 茹うどん、豚肉、高野豆腐 トマト缶、玉ねぎ、キャベツ 人参、しめじ、ピーマン オリーブ油、ケチャップ 塩、コショウ、ソース 三温糖 | 南瓜サラダ チキンスープ | 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ ロースハム、マヨネーズ 鶏肉、もやし、大根、えのき、小松菜、薄口醤油 | 鉄ヨーグルト | 牛乳 |
| 11 (水) 24 (火) | 546 | 菜の花ごはん | 米、ホールコーン缶、酒 ほうれん草、みりん 薄口醤油、濃口醤油 ごま油、白ごま | 魚のにんにく 醤油焼き さつま芋サラダ 豚汁 | 白身魚、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、にんにく さつま芋、人参、胡瓜、コーン、ロースハム チーズ、レーズン、マヨネーズ キャベツ、人参、えのき、油揚げ、豚肉、小松菜 こんにゃく、合わせ味噌 | バナナ | 牛乳 |
| 12 (木) 25 (水) | 460 | ごはん |  | 鶏の生姜味噌焼き 塩野菜炒め そうめん汁 | 鶏もも肉、白みそ、濃口醤油、酒、三温糖、生姜 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、高野豆腐 ピーマン、コショウ、ごま油、にんにく、白ごま 鶏ガラの素、濃口醤油、酒 そうめん、白菜、干椎茸、えのき、人参、かまぼこ かつお節、薄口醤油、小ネギ | キウイ | 牛乳 |
| 13 (金) 26 (木) | 467 | 食パン |  | 和風ミートローフ 春雨サラダ ポテトスープ | 牛・豚ミンチ、木綿豆腐、片栗粉、高野豆腐、玉ねぎ、人参 ごぼう、パン粉、卵、酒、濃口醤油、三温糖、パセリ 春雨、胡瓜、人参、カニフレーク、コーン、米酢 濃口醤油、三温糖、ごま油、白ごま じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、パセリ ウインナー、にんにく、薄口醤油、鶏ガラの素 | オレンジ | 牛乳 |
| 16 (月) 27 (金) | 466 | かしわうどん | 茹うどん、鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、えのき、白菜 人参、玉ねぎ、干椎茸、塩 かつお節、濃口醤油 薄口醤油、酒、みりん 小松菜、三温糖 | ひじきサラダ 焼きポテト | 干ひじき、胡瓜、人参、コーン、チーズ、塩 ロースハム、コショウ、マヨネーズ フライドポテト | 鉄ヨーグルト | 牛乳 |
| 17 (火) 30 (月) | 547 | わかめごはん | 米、混ぜ込みわかめ | 魚の竜田揚げ 切干大根サラダ さつま汁 | 白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、片栗粉 キャノーラ油 切干大根、胡瓜、にんじん、カニフレーク、コーン 白ごま、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油 鶏肉、木綿豆腐、もやし、えのき、こんにゃく さつま芋、人参、出し昆布、薄口醤油、小松菜 | バナナ | 牛乳 |

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

