

5月 給食だよ！

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1ヵ月、子供たちは新しいクラスや給食に慣れてきたでしょうか。5月は大型連休もあります。生活リズムが崩れる時期でもありますので、早寝早起きを心がけて3食しっかり食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

今月の旬の食材は… じゃがいも「potato」(ポテト)

じゃがいもは、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。

新じゃがとは、掘りたてのまま出荷されるじゃがいものことをいいます。皮が薄く、みずみずしいので、皮ごとフライにしたり、煮物に向いています。

豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれていることで加熱などで壊れにくいのが特徴的で、風邪予防などの効果が期待できます！

給食レシピ紹介

きゅうりとわかめの酢の物

●材料(幼児1人分)

- ・きゅうり…20g
- ・もやし…25g
- ・ツナ…5g
- ・わかめ…0.2g
- ・食塩…0.1g
- ☆濃口醤油…5g
- ☆砂糖…1.5g
- ☆酢…1.5g
- ☆ごま油…1g

●作り方

- ①わかめを水につけて戻しておきます。
- ②鍋にお湯を沸かし、もやしを茹でます。
- ③きゅうりを薄切りにし、塩もみをします。
- ④水気をしっかりきった①②③とツナをボウルに入れ、☆の調味料を加えて混ぜます。
- ⑤冷蔵庫でしばらく冷やしたら完成です。



今月のご当地メニュー

5月26日にご提供



- ・コーンバターごはん
- ・スープカレー



コーンバターごはん

北海道は日本一のとうもろこしの産地です。北海道は日照時間が長いうえに、寒暖差が激しく夜は適度に気温が下がるため、とうもろこしは糖分やデンプンを溜め込み甘味が増します。



スープカレー

スープカレーとは、通常のとろみのついたルウカレーとは異なるさらさらしたスープ状のカレーで、北海道の郷土料理です。2000年代に札幌市でブームとなり、その後全国に広まりました。



5月 献立表

げつようび					かようび					すいようび					もくようび					きんようび				
1日					2日					3日					4日					5日				
  今月のご当地メニュー は北海道です！！					  					治部煮并 さっぱり和え 牛乳					ケチャップライス デミグラスソースハンバーグ (ブロッコリー・人参) マカロニサラダ 洋風スープ									
										エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
										545 kcal	19.4 g	14.7 g	83.8 g	1.5 g	454 kcal	13.5 g	13.1 g	70.5 g	1.3 g					
7日					8日					9日					10日					11日				
 旬の野菜はじゃがいもです！ 					キーマカレー ブロッコリーサラダ 牛乳					ごはん 豚の生姜焼き 小松菜のマヨナムル みそ汁					ごはん 照り焼きチキン (ブロッコリー・人参) もやしとわかめの酢の物 みそ汁									
										エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
										562 kcal	19.4 g	18.5 g	79.5 g	1.5 g	403 kcal	15.0 g	9.3 g	64.8 g	2.4 g	421 kcal	18.1 g	11.0 g	62.4 g	2.6 g
12日					13日					14日					15日					16日				
ごはん 家常豆腐 切り干し中華サラダ わかめスープ					ごはん さばの竜田揚げ (小松菜のおかかぼん酢和え) ひじき煮 みそ汁					コッペパン 焼きそば れんこんごまドレサラダ フルーツヨーグルト					ごはん シャリアピンソースチキン (かぼちゃ・人参) じゃがバターコーン炒め 牛乳					春の遠足				
										エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
										436 kcal	15.3 g	12.6 g	65.4 g	1.3 g	489 kcal	15.4 g	18.1 g	66.1 g	2.4 g	507 kcal	13.9 g	14.7 g	79.8 g	1.4 g
19日					20日					21日					22日					23日				
味噌ラーメン 春巻き ブロッコリーとチーズのおかか和え					ごはん タンドリーチキン (スパゲッティサラダ) キャベツのナムル 豆乳スープ					ごはん あじの利休焼き (花野菜のおかか和え) 切干大根の煮付け みそ汁					白菜そぼろあんかけ丼 南瓜の煮物 牛乳					ごはん たらのクリームコーン焼き (ハッシュドポテト・人参) マロニーマヨサラダ 洋風スープ				
										エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
										370 kcal	14.8 g	12.0 g	50.7 g	1.9 g	480 kcal	17.8 g	15.1 g	68.2 g	2.7 g	366 kcal	16.0 g	4.9 g	64.5 g	2.1 g
26日					27日					28日					29日					30日				
コーンバターごはん スープカレー ブロッコリーとしめじの温サラダ					ごはん 肉団子の甘酢あん さつまいもとれんこんの金平 すまし汁					ごはん すき焼き風煮 小松菜の春雨サラダ すまし汁					黒糖食パン 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 牛乳					ごはん たらのごま味噌たれ (ブロッコリー・人参) さつまいものレモン煮 豆乳スープ				
										エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
										420 kcal	13.3 g	10.7 g	67.6 g	1.2 g	452 kcal	10.2 g	10.1 g	80.1 g	2.0 g	359 kcal	14.0 g	5.2 g	64.1 g	1.1 g