



4月 きゅうしょくだより

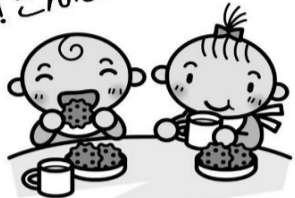
ご入園・ご進級おめでとうございます。



テーマ 給食がはじまります！

入園したお子さんも、進級したお子さんも、4月から給食が始まります。栄養士がお子様に必要な栄養を考え、献立を作り、調理師さんがおいしく食べやすく調理しています。『給食』は、栄養を考えた食事の提供だけでなく、『給食』を通して感謝の気持ちやお友達とのコミュニケーション、マナーなど色々な事を学ぶ時間にもなります。ぜひご家庭でも給食の話をしてみて下さい。

給食！こんなメリット



栄養が偏らない

好き嫌いが少なくなる

食事のマナーを覚えられます

暖かいまま食べられます

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

アスパラ



★おいしいアスパラの選び方★

・ハリつやがあり、緑色が鮮やか ~太陽をしっかり浴びて育つと鮮やかな緑になります。

・切り口がみずみずしい ~新鮮な状態です。

・はかまが少ない。

★栄養をムダにしない調理のポイント★

油でいためること「アスパラギン酸」が外に出ていくのを防ぎます。また、「βカロテン」の吸収も高まります。一方で「ビタミンB」「ビタミンC」は熱に弱いので加熱は短時間でいきましょう。早く火が通るように、斜めに切るのがおすすめです！

～季節の食材を使ったメニュー～

【アスパラ入りパスタ】

～材料～4人分

- ・パスタ 4束
- ・塩 適量
- ・アスパラ 4本
- ・ベーコン 2枚
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・バター 大さじ1



～作り方～

- ①大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かします。
- ②塩を加え、パスタを茹でます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコン、アスパラを炒めます。
- ④茹で上がったパスタを入れ、しょうゆ、みりん、バターを入れサッと炒めて出来上がりです。

ポイント！

クリームを加えて、クリームパスタにもアレンジできます。

給食の献立を立てているまつもと薬局です。保護者の皆様やお子様たちに“食”についてたくさん情報を発信していきたいと思っております。幼児期のお子様にとって「食べる」という行動はとても大切な事です。体づくりの基礎を作る時期ですので、給食を通してたくさん食べて、楽しい時間が提供できればと思います。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



管理栄養士 一色、川村

4月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金		
きゅうしょく	<div style="text-align: center;">  <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 558kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.4g カルシウム 308mg 鉄 1.9g</p>   </div>			1日	2日		
				食パン	イチゴジャム	かしわうどん	うどん、鶏もも肉、油揚げ 小松菜、生しいたけ、長ねぎ にんじん
				シチュー（豆乳）	鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、バター ブロッコリー、マカロニ、きんぴら、砂糖、卵	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、干し豆腐 マヨネーズ、クリームチーズ
				鮭のムニエル	鮭、小麦粉、バター	バナナ	
野菜サラダ	キャベツ、きゅうり、小松菜 ごま						
オレンジ							
もちもの	はし・スプーン			はし			
おやつ	フルーチェ	牛乳	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳・卵			
きゅうしょく	5日	6日	7日	8日	9日		
	ごはん	ごはん	焼きそば	ベビーパン	わかめごはん		
	すまし汁	みそ汁	ほうれん草のしらす和え	ポトフ	みそ汁		
	いわしの煮つけ	鶏のごま照り焼き	りんご	スペイン風オムレツ	鮭の塩焼き		
	白菜のおひたし	小松菜のり和え	お茶	トマト	きんぴらごぼう		
	バナナ	デコボン		パイ	バナナ		
もちもの	はし			はし・スプーン			
おやつ	ばかうけ 牛乳	コロ ーゼリー 牛乳	プリン 牛乳	マリービスケット 牛乳	雪の宿 牛乳		

4月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きりしゅうく	12日	13日	14日	15日	16日
	ふりかけごはん 米、ふりかけ	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、にんじん ほうれん草、コーン、長ねぎ 生しいたけ	ごはん 米	ロールパン	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、生しいたけ、にんじん
	みそ汁 大根、小松菜、ぶなしめじ	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ コーン	わかめスープ わかめ、長ねぎ ごま	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも にんじん、玉ねぎ、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	みそ汁 切干大根、油揚げ にんじん
	豚肉のしょうが焼き 豚肉、しょうが	キウイ キウイ	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉 長ねぎ、にんにく、しょうが でん粉	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草、コーン ごま	ほうれん草のごま和え ほうれん草、にんじん ごま
	もやしのおひたし もやし、かつお節		もやしとほうれん草のナムル もやし、ほうれん草 にんじん、にんにく	パイ	バナナ
清美オレンジ		バナナ	牛乳		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	源氏パイ 牛乳	クリームパン 牛乳	星たべよ 一口チーズ 牛乳	枝豆 ヨーグルト お茶	ふかし芋 牛乳
きりしゅうく	19日	20日	21日	22日	23日 <誕生会>
	ごはん 米	スパゲティナポリタン スパゲティ、ウインナー 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム トマトケチャップ	ごはん 米	ユーホーパン	カレーライス 米、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、カレールウ トマトケチャップ
	みそ汁 木綿豆腐、玉ねぎ わかめ	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ	みそ汁 さつまいも、ぶなしめじ 玉ねぎ	コンソメスープ ピーマン、にんじん ロースハム	ほうれん草のチーズおかか和え ほうれん草、チーズ かつお節
	鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉、しょうが	パイ	五目卵焼き 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、だけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトケチャップ、中濃ソース	ショートケーキ
	チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜、かつお節	お茶	にんじんしりしり にんじん、コーン かつお節、ごま	スティックサラダ きゅうり、にんじん、大根 みそ、マヨネーズ	いちご
清美オレンジ		パイ	バナナ	お茶	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	白い風船 牛乳	クラッカー 一口ゼリー 牛乳	チョイス 牛乳	焼き芋 牛乳	うすやき 一口ゼリー ヤクルト
きりしゅうく	26日	27日	28日	29日 <昭和の日>	30日 <こどもの日のお祝い>
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん コーン、米		ちらし寿司 米、すし酢、にんじん さやえんどう、鶏卵 桜でんぶ、焼きのり
	みそ汁 木綿豆腐、わかめ	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐	みそ汁 ほうれん草、まいたけ 油揚げ		すまし汁 木綿豆腐、ほうれん草 ぶなしめじ
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ、しょうが みそ	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ぶなしめじ しいたけ、にんじん		ハンバーグ 鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳 鶏卵、パン粉、きな粉、にんにく しょうが、トマトケチャップ、中濃ソース
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布 ごま	キャベツのマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	小松菜しらす和え 小松菜、にんじん しらす干し		オレンジ
キウイ	バナナ	オレンジ			
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	
おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ウエハース 牛乳		ぼたぼた焼き 牛乳