

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下さい。

給食！こんなメリット



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★

油でいためることで「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行いましょう。早く火が通るように、斜めに切るのがおすすめです！

～給食メニューのご紹介～

【枝豆ホイコーロー】

～材料～4人分

- ・豚もも肉 120g
- ・キャベツ 1/8玉
- ・赤ピーマン 1/2個
- ・青ピーマン 1/2個
- ・長ねぎ 10cm
- ・枝豆 40g
- ・油 小さじ1

◇調味料◇

- ・にんにく 2g
- ・しょうが 2g
- ・酒 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・上白糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1



～作り方～

- ①お肉を食べやすい大きさに切ります。
- ②キャベツ、赤・青ピーマンは1口大、長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、枝豆はさやから取り出しておきます。
- ③調味料を合わせます。
- ④フライパンに油をひき、中火でお肉を炒めます。
- ⑤お肉の色が変わったら、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、枝豆を加えて炒めます。
- ⑥野菜がしんなりしたら、③の調味料を加えます。
- ⑦全体を混ぜ合わせたら完成です。

ご入園、進級おめでとうございます。給食の献立を立てているまつもと薬局の管理栄養士 小野寺です。保護者の皆様やお子様たちに“食”についてたくさんの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」という行為はとても大切なことです。体づくりの基礎を作る時期ですので、給食を通して楽しい時間を提供できればと思います。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



管理栄養士 小野寺、一色

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					
もちもの	<p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 552kcal たんぱく質 22g 脂質 21.8g カルシウム 320mg 鉄 2mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>				
おやつ					
きゅうしょく	3日	4日	5日	6日	7日
	ごはん	ごはん	焼きそば	ベビーパン	ごはん
	すまし汁	味噌汁	さつまいもスティック	ポトフ	オニオンスープ
	いわしの煮付け	鶏の胡麻照り焼き	りんご	スペイン風オムレツ	麻婆豆腐
	にんじんしりしり	小松菜のり和え	お茶	トマト	もやしとほうれん草のナムル
バナナ	パイ		キウイ	デコボン	
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	ばかうけ チーズ 牛乳	コロ ーゼリー 牛乳	プリン 牛乳	ブラウニー 牛乳	どら焼き 牛乳

4月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	10日	11日	12日	13日	14日
	ふりかけごはん 米、おかかふりかけ	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ 小松菜、しいたけ、長ねぎ にんじん	ごはん 米	ロールパン	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、しいたけ、にんじん
	味噌汁 大根、小松菜、ぶなしめじ	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ、クリームチーズ	味噌汁 かぶ(根、葉)、油揚げ	きのこスープ えのきだけ、ぶなしめじ しいたけ、絹ごし豆腐 長ねぎ、てん粉	味噌汁 切干し大根、油揚げ にんじん
	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	キウイ	鮭の塩焼き 鮭	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	ブロッコリーおかか和え ブロッコリー、かつお節
	チンゲン菜のチーズおかか和え チンゲン菜、チーズ かつお節		春雨サラダ 春雨、にんじん、ひじき きゅうり、ツナ マヨネーズ	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま	りんご
オレンジ		バナナ	キウイ		
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	パウムクーヘン 牛乳	星たべよ チーズ 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	ふかし芋 牛乳 じゃがいも、バター
きょうしゅうく	17日	18日	19日	20日	21日
	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	ごはん 米
	味噌汁 木綿豆腐、玉ねぎ	キャベツのツナ和え キャベツ、ツナ、コーン	味噌汁 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	味噌汁 木綿豆腐、わかめ
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	パイ	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ
	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草、にんじん ごま	お茶 麦茶	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ	かぼちゃミルク煮 かぼちゃ、レーズン 牛乳	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ
オレンジ		キウイ	バナナ	みかん	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	ホットケーキ 牛乳 ミックス粉、牛乳、鶏卵	わかめおにぎり 牛乳 米、わかめ	チョイス 牛乳	揚げ一番 牛乳	オールレーズン 牛乳
きょうしゅうく	24日	25日	26日	27日	28日 <誕生日会>
	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	食パン いちごジャム	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
	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ コーン	すまし汁 えのきだけ、高野豆腐	中華スープ 水菜、もやし、木綿豆腐	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、乾燥人参 きん粉、小麦粉、牛乳、シチュールフ、豆乳	ほうれん草ソテー ほうれん草、コーン、バター
	パイ たら、長ねぎ しょうが	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ しょうが	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン 青ピーマン、枝豆、にんにく しょうが、長ねぎ、ごま油	もやし和え もやし、にら、にんじん	ショートケーキ
		ひじき炒め ひじき、にんじん えのきだけ、枝豆	小松菜しらす和え 小松菜、にんじん しらす干し	りんご	いちご
	バナナ	オレンジ		お茶 麦茶	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	クリームパン 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳 マカロニ、きな粉	白い風船 牛乳	大学芋 牛乳 さつまいも、オリゴ糖、ごま	マリービスケット 牛乳