

19日は食育の日



端午の節句



端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に、ちまきと柏餅があります。ちまきは、もち米やうるち米を茅（ちがや）の葉で巻いたことから「ちまき」と呼ばれ、厄除けの願いを込めて食べられるようになりました。

柏餅は、上新粉の餅にあんこを詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が成長するのを待って、冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。



こどもの日

5月5日は、こどもの日。こどもの日は、日本における国民祝日の一つで、「こどもの人格を尊重し、こどもの幸福を考える日」として制定されています。



今月の食材は そらまめ

空に向かって、さやがなることから「そらまめ」と呼ばれています。旬は、4～6月で、さや付きの生のものは、未熟豆で淡色野菜に分類されます。

完熟したものは、豆に分類され一般的には、乾燥豆となります。

子どもたちが、皮をむいて食べる場合は、薄皮の黒いすじの部分に浅く切れ目を入れてゆでると食べやすくなります。そらまめを発酵させて作った調味料に豆板醤があります。

5月の食事のおたより

食事のマナーを身につけましょう

お互いに、気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、下記について、ご家庭でも伝えていきましょう。

ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。そして、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎食しましょう。

ただししいせいで たべてますか？

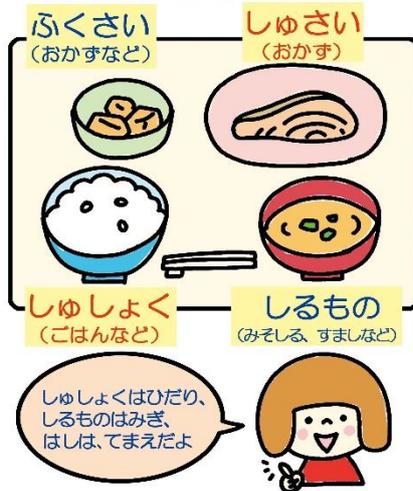
ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

しよっきのならばかた



しよっきをたたく もとう！



今月のレシピ



ジャーマンポテト風

材料 (1人分)

じゃがいも 40g ベーコン 5g 玉ねぎ 20g
油 1.5g 塩少々 こしょう少々
パセリ 0.1g

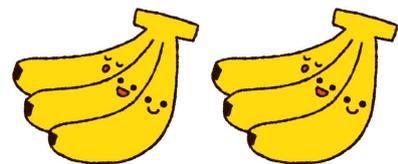
作り方

- ① じゃがいもは、いちょう切りにし、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cmほどの厚さに切りそろえる。
- ② じゃがいもは、硬めに下茹でする。
- ③ 熱した鍋に油をひいてベーコンを炒めじゃがいも、玉ねぎの順にさらに炒めていく
- ④ 全体に火が通ったらきざんだパセリをちらす。

今月の食材クイズ



黄色いバナナの皮は、時間がたつと、どんな色に変わってしょうか？
A 赤色 B 緑色 C 黒色



バナナの皮は、緑色からだんだんと黄色になり、黒い点が出始めた頃甘くなります。黒い斑点はシュガースポットと呼ばれます。

(正解はC)



主な食材のみ配入しています。行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをといて

585	23.4	17.8	1.8
昼食+おやつ			

日	曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん) ひじき入り炒めなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) なすのたまねぎ汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク りんご蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、おろしりんご缶、りんご)	608	18.9	10.8	2.2
2	金	たけのこご飯(米、油揚げ、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、塩、酒、砂糖) ひれかつ(豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) かき玉汁(卵、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぷん) りんごゼリー50(りんごゼリー50)	ミルク スコーン(チーズ)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、チーズ)	672	28.5	18.3	1.9
7	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ漬漬) のむヨーグルト	ミルク にんじんパン(にんじん、小麦粉、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、干しぶどう、バター、砂糖、卵、バセリ)	703	24.8	17.2	2.2
8	木	ご飯(米) 揚げワンタンのくずあんかけ(ワンタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぷん) おひたし(もやし、きゅうり、しょうゆ、糸削り) みそ汁(豆腐、えのきたけ、長ねぎ)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	516	15.8	14.2	1.6
9	金	ご飯(米) とり肉のマーマレード焼き(鶏肉(もも)、マーマレード、しょうゆ、酒、にんにく、油) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク レモンケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、レモン果汁、レモン)	544	22.2	10.6	1.6
10	土	スパゲティナーボリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
12	月	ご飯(米) 凍り豆腐の卵とじ(豚ひき肉、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、油、水、砂糖、しょうゆ、だしの素、塩、卵、グリーンピース) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、ごま、揚げ油)	537	19.5	14.9	1.2
13	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 筑前煮(鶏肉(もも)、にんじん、ごぼう、油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク ピザバイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ハム)	586	26.6	14.4	2.8
14	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウイナーと野菜のソテー(ピーマン)(ウイナー、ピーマン、たまねぎ、油、塩、こしょう) 発酵乳	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	699	29.7	20.8	1.7
15	木	カレーピラフ(米、豚ひき肉、たまねぎ、マッシュルーム缶、バター、カレー粉、塩、こしょう、パセリ) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぷん、揚げ油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	768	25.7	29.9	1.4
16	金	ご飯(米) チキンチーズハンバーグ(鶏ひき肉、パン粉、牛乳、卵、たまねぎ、えのきたけ、塩、こしょう、油、チーズ、ケチャップ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、でんぷん、卵)	ミルク クレープ(いちごジャム)(小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、いちごジャム)	589	24.7	17.2	1.4
17	土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2
19	月	ご飯(米) かに玉(かに(かまぼこ、長ねぎ、油、にんじん、卵、砂糖、塩、しょうゆ、水、でんぷん)) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) みそ汁(えのきたけ、油揚げ)	ミルク アメリカンドック(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ウイナー、揚げ油、ケチャップ)	582	23.4	19.6	3.0
20	火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) じゃがいもとわかめのスープ(カットわかめ、じゃがいも、たまねぎ、スープの素、塩、しょうゆ)	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	660	24.8	23.3	2.6
21	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト	ミルク 水ようかん(あずき(乾)、砂糖、塩、かんてん(粉)、水)	653	23.3	12.5	2.0
22	木	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) いんげんのごまあえ(さやいんげん、すりごま、砂糖、しょうゆ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	587	19.9	14.1	1.8
23	金	ご飯(米) 変わり肉じゃが(豚肉、じゃがいも、揚げ油、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) みそ汁(だいこん、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、塩)	565	17.1	12.9	2.2
24	土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
26	月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぷん、グリーンピース) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ)	604	23.1	20.3	1.8
27	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぷん、ほうれんそう、スープの素、水、ラード)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	571	31.1	14.4	1.8
28	水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツの変わりごまあえ(キャベツ、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ) 缶みかん(みかん缶)	ミルク チェッカーボード(小麦粉、ベーキングパウダー、ピュアココア、バター、砂糖、卵)	608	19.3	14.3	1.1
29	木	ご飯(米) ちくわのいそべ揚げ(ちくわ、小麦粉、卵、塩、あおのり、揚げ油) 菜の花あえ(きゅうり、キャベツ、卵、砂糖、塩、酢、油、しょうゆ) すまし汁(はんぺん、長ねぎ)	ミルク チャーハン(ケチャップ風)(米、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、ケチャップ、塩、スープの素)	551	19.3	10.3	1.8
30	金	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) ジャーマンポテト風(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、塩、こしょう、パセリ) 中華スープ(にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	ミルク パンピキンパイ(ぎょうざの皮、かぼちゃ、干しぶどう、砂糖、揚げ油)	643	23.7	23.0	2.3
31	土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぷん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0