

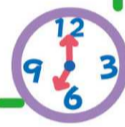
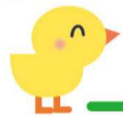
新年度が始まり、1カ月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れ残食も少なくなってきました。毎日の給食時間を楽しく過ごせるように、献立や食材の工夫をしていきたいと思えます。5月は連休もあり、生活リズムが崩れてしまいがちです。気温の変化にも気を付け、水分補給もしっかりして体調管理に努めましょう。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



～旬の食材 タケノコ～

春は、芽吹き季節です。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。茹でたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。また、タケノコは、エネルギー源が少なく食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯や煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

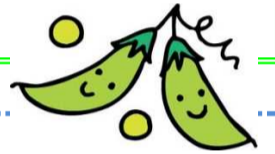


～レシピ紹介～『ふくれ菓子』(3～4人分)

- (分量) 薄力粉: 100g
- 三温糖(粉末黒砂糖): 100g
- 酢: 10cc
- 水: 100cc
- 重曹: 1.2g



- 薄力粉と重曹をよくふるう。
- ①に三温糖を混ぜ、水と酢を加える。
- アルミカップまたは、型にクッキングシートを敷き、②を流し入れ、15～20分蒸す。(生地が多い時は長めに蒸す)



おしらせ



18日はお誕生会のため、白ごはんはいりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1月	鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご ねぎ だい カミカミサラダ だいず さつまいも えだまめ いりこ にんじん コーン	牛乳 ★黒糖きな粉 ふくれ菓子	18木	お誕生会 筍ご飯 鶏肉の唐揚げ 鮭の味噌焼き 野菜スープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ケーキ
2火	魚の明太焼き ブロッコリーのツナ和え しろみさかな めんたいこ にんじん ブロッコリー ツナ キャベツ もやし コーン 味噌汁 たまねぎ じゃがいも うすあげ にら	牛乳 オレンジ 動物ビスケット	19金	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにゃく さといも いんげん かきたま汁 たまご とうふ えのき だいこんば	牛乳 ★たこ焼き
6土	チボリタンスパゲッティ めん リンナー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン チーズ コンソメスープ キャベツ ベーコン たまねぎ パセリ	牛乳 ゼリー せんべい	20土	パン給食	牛乳 豆乳プリンタルト
8月	豚玉丼 ぶたにく たまご なたと たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう お野菜いっぱいサラダ ゆず きゅうり にんじん コーン キャベツ じゃがいも ブロッコリー	牛乳 ★大学芋	22月	牛すき丼 ぎゅうにく ぶたにく にんじん たまねぎ ぶたねぎ しいたけ しらす ほうれん わかめの和え物 わかめ きゅうり もやし にんじん キャベツ ブロッコリー たまご	牛乳 ★シフォンケーキ
9火	メンチカツ 青菜のごまマヨ和え ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん なのはな ツナ あおさ汁 あおのり とうふ えのき	麦茶 ★りんご ヨーグルト	23火	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ あつあげ マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ツナ チーズ レタス	牛乳 ★フルーツボンチ
10水	鮭の素焼き 切干大根の煮物 さけ きりほしだいこん にんじん さつまいも しいたけ いんげん 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん ごぼう さといも こんにゃく ねぎ	牛乳 ミニたい焼き	24水	エビフライ こんこんサラダ えびふらい にんじん だいこん ごぼう もやし コーン カニカマ コンソメスープ キャベツ にんじん ピーマン ベーコン たまねぎ	牛乳 カスタードケーキ
11木	肉じゃが ぎゅうにく ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ あつあげ しらす グリーンピース 呉汁 だいず かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん さといも うすあげ	牛乳 ★フロランタン	25木	ポークチャップ キャベツの三杯酢和え ぶたにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん わかめスープ わかめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	牛乳 ★マカロニきな粉
12金	タンドリーチキン 春雨サラダ とりにく はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり スーミータン コーン ハム たまねぎ パセリ たまご しいたけ	牛乳 ★チーズ蒸しパン	26金	鶏肉のレモン風味揚げ コールスローサラダ とりにく キャベツ きゅうり ハム にんじん レタス コーン きのこ小麦のスープ しめじ えのき たまねぎ ちんげんさい おしむぎ ベーコン	牛乳 バナナ サブレ
13土	けんちんうどん うどん とりにく うすあげ だいこん にんじん しいたけ ねぎ がね天 さつまいも かぼちゃ ごぼう にんじん	麦茶 ★おにぎり	27土	焼きそば めん ぶたにく リンナー たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン 味噌汁 たけのこ あつあげ だいこん ねぎ	麦茶 ★おにぎり
15月	大豆入りマーボー丼 だいず とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 冷しゃぶ風サラダ ぶたにく レタス きゅうり たまご	牛乳 ★バナナマフィン	29月	カレーライス とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 枝豆サラダ えだまめ たまご きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	牛乳 ★ココアケーキ
16火	豚肉の味噌炒め キャベツのサラダ ぶたにく たまねぎ キャベツ レタス きゅうり ツナ トマト 若竹汁 たけのこ とうふ わかめ	牛乳 ★ミニドック	30火	鯖の蒲焼風 もやしのナムル さば もやし にんじん カニカマ きゅうり きくらげ すまし汁 とうふ わかめ にんじん えのき おつゆ	牛乳 メロン 源氏パイ
17水	魚のゴマ照り焼き 根菜さんぴら ぶり れんこん ちくわ ごぼう にんじん しらす ピーマン 味噌汁 たまねぎ じゃがいも えのき ねぎ	牛乳 ココアワッフル	31水	豆腐のふんわり大 青菜のお浸し とうふ ほうれんそう こまつな にんじん コーン ツナ もやし けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん さといも ねぎ	牛乳 ★ジャムサンド