

給食だより 令和6年度 5月号 同胞保育園

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。「きょうのきゅうしょくは、カレーだよ！からあげだよ！」とお話してくれる子どもたちの様子に嬉しさを感じています。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ひます。日中の気温が上がり、気温の変化が出てくる季節です。水分補給もしっかりして体調管理に努めましょう。



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



旬の食材を取り入れましょう

旬の食材を食べていますか。野菜や果物、魚介類は旬のものほど味がよく、その時期に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。給食でもより美味しい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。調理法を工夫して、いろいろな料理で旬の味を楽しみましょう。

レシピ紹介

『鯖の蒲焼風』

- ＜分量・作り方＞鯖40g 5枚分
- ・鯖の臭みを料理酒、すりおろし生姜を入れてとる。
- ・たれの材料を混ぜて、加熱する。(濃口醤油:15cc 砂糖:8g 料理酒:4cc みりん:4cc)
- ・鯖の水気を取り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ・揚げた鯖をたれとゴマにからめて、全体に味をなじませる。



5月16日はお誕生会のため、白ご飯はいりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 水	タンポポチキン 春雨サラダ とりにく はるさめ かにかま 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 ★豆腐ドーナツ	18 土	焼きそば めん ぶたにく りんご たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマ 味噌汁 たけのこ あつあげ だいこん ねぎ	麦茶 ★おにぎり
2 木	白身魚の明太焼き キャベツの三杯酢和え しろみさかな めんたいこ キャベツ きゅうり もやし ツナ にんじん 酢 味噌汁 たまねぎ じゃがいも うすあげ たら	牛乳 キウイ えびせんべい	20 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 お野菜おやき
7 火	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 しらたき グリンピース そうめんの味噌汁 そうめん えのき だいこん わかめ	牛乳 ★鯉のぼりケーキ	21 火	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 ★チーズ蒸しパン
8 水	鯖の蒲焼風 ブロッコリーのゴマ和え さば キャベツ にんじん ちくわ きゅうり ブロッコリー すまし汁 とうふ しめじ こまつな	牛乳 ★カクテル サイダーゼリー	22 水	白身魚の香味焼き もやしのナムル しろみさかな もやし にんじん たまご きゅうり きくらげ 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 ★大学芋
9 木	肉団子のクリーム煮 とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ はくさい ブロッコリー 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 ココアワッフル	23 木	チンジャオロース ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ ビーマ たけのこ じゃがいも にんじん 春雨スープ はるさめ たまねぎ にんじん ビーマ フグソイ	牛乳 クレープ
10 金	チキン南蛮 大根サラダ とりにく たまご たまねぎ だいこん ごぼう ブロッコリー ツナ 酢 じゃが芋と麦のスープ じゃがいも えのき ちんげんさい おしむぎ ビーマ	麦茶 ★いちご ヨーグルト	24 金	豆腐のふんわり天 青菜のお浸し とうふ ほうれんそう なのはな にんじん ツナ 酢 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 ねぎ	牛乳 メロン せんべい
11 土	けんちんうどん うどん とりにく とうふ 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	牛乳 子どもの日デザート サブレ	25 土	パン給食	
13 月	鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご ねぎ だいこん 白和え とうふ にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく	牛乳 ★ポパイケーキ	27 月	カレーライス とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース エッグサラダ たまご かにかま きゅうり にんじん ブロッコリー	牛乳 ★ココア ふくれ菓子
14 火	豚肉の味噌炒め レタスと卵のサラダ ぶたにく たまねぎ レタス にんじん きゅうり たまご トマト のっぺい汁 とりにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	牛乳 バナナ せんべい	28 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 スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり レタス ツナ チーズ	牛乳 ★フルーツポンチ
15 水	鮭の変わり焼き コールスローサラダ さけ キャベツ ツナ にんじん きゅうり レタス 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 ★青のりポテト	29 水	魚のゴマ照り焼き 根菜きんぴら しろみさかな れんこん ちくわ ごぼう にんじん しらたき ビーマ 若竹汁 たけのこ とうふ おつゆ わかめ	牛乳 ミニたい焼き
16 木	お誕生会		30 木	トンカツ カラフルサラダ ぶたにく じゃがいも きゅうり パプリカ ハム ブロッコリー あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ドーナツ
17 金	鶏肉のマーナド焼き ビーフソテー とりにく ビーマ ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん ビーマ すまし汁 さといも わかめ にんじん えのき	牛乳 ★フロランタン	31 金	ポークチャップ もやしの甘酢和え ぶたにく たまねぎ もやし にんじん ツナ 酢 キャベツ きゅうり コンソメスープ にんじん ちんげんさい ビーマ たまねぎ	牛乳 ★じゃこトースト