

※

21 木	昼食	うどん かきあげ 油揚げときゅうりの酢の物 フルーツ	うどん 小麦粉、油、さつまいも 砂糖	えび、卵 油揚げ、しらす干し、わかめ	葉ねぎ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参 フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	黒ごまホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、黒ごま	スキムミルク 牛乳		
22 金	昼食	チキンカレー ツナサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 ごま	鶏肉、スキムミルク ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	プリンアラモード 牛乳	カスタードプリン、ホイップクリーム	牛乳	さくらんぼ缶	
23 土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください）				
25 月	昼食	ご飯 あじのマリネ キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖 すりごま、砂糖	あじ しらす干し みそ、いりこ、油揚げ	トマト、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
26 火	昼食	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、すりごま	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
27 水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ	米 油 春雨、油、砂糖	豚肉 かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
28 木	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め キャベツのスープ フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖	鮭、とろけるチーズ 鶏レバー ベーコン、わかめ	人参 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ゆでそら豆 牛乳		牛乳	そら豆	塩
29 金	昼食	ご飯 カレー豆腐 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	米 油、片栗粉 里芋、すりごま、砂糖	木綿豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース 小松菜 フルーツ	カレールウ、ウスターソース、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
30 土	昼食	炒めビーフン ウインナー フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

※



5月の食育活動

8日 クラッカーサンド作り…幼児組 15日 おにぎり作り…幼児組
28日 そら豆の皮むき…ひまわり組・ゆり組

給食レシピ

豆乳タンタン麺
(材料2人分)

- | | |
|-----------|------------|
| ・中華麺 400g | ・豚ひき肉 120g |
| ・豆乳 120cc | ・だしの素 4g |
| ・シャンタン 4g | ・ごま 4g |
| ・玉ねぎ 24g | ・人参 24g |
| ・水煮大豆 56g | ・生姜 少々 |
| ・ごま油 4g | ・砂糖 少々 |
| ・しょうゆ 4cc | ・チンゲン菜 80g |
| ・水 400cc | |



今年の食育活動について

クラスの先生とどんな野菜を植えると子どもたちが喜ぶか、今年はどうなクッキングをしていきたいか話をしています。こどもがワクワクする野菜作りや、クッキングができるようにしていきたいと思います。

新年度が始まり子どもたちも給食をよく食べてくれ、ピカピカの食器を見ると『やったー!』と小さくガッツポーズがでてしまいます。給食の時間がたのしくなるようにがんばります。



(作り方)

- ① 玉ねぎ・人参・水煮大根は粗みじんにしておく。
- ② チンゲン菜を2cmの長さに切り茹でる。
- ③ 鍋にごま油を熱し豚ひき肉・生姜を炒める。
- ④ ③の中に①を入れて炒め、水を入れて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら調味料入れて味を調える。
- ⑤ 茹でた中華麺をどんぶりに入れて、だしをかけチンゲン菜を盛りつけたら出来上がり。