

	献立名	3時のおやつ
月 20	豚肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ お芋のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ
火 7.21	にしき揚げ きゅうりとちくわの酢物 麩のすまし汁	手作り飲むヨーグルト お菓子
水 8.29	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 おにぎり
木 9.30	魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 果物 お菓子
金 10.24	肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ウインナーボール
土 11	親子丼 甘酢キャベツ	牛乳 ミニパン
月 13.27	豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	牛乳 ふかしいも
火 14.28	魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	手作りヨーグルト お菓子
水 1.15	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー お菓子
木 2.16	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 果物 お菓子
金 17.31	鶏肉のオープン焼きねぎ ソースがけ 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 揚げパン
土 25	ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 果物 お菓子

魚のすり身、むきえび、むき枝豆、ひじき、コーン缶、人参を小麦粉、卵、みそ、しょうゆを混ぜ合わせスプーンですくい、落とし揚げにしたもの。

ウインナーは輪切りにし、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、豆乳を混ぜ合わせスプーンですくい、落とし揚げにしたもの。

①水で戻した千切り大根を茹でカットし、水気をきる。②きゅうり、トマト、ちくわに①を加えマヨネーズしょうゆ、酢で味付けしたもの。

①鶏肉に塩をふり、片栗粉をまぶしオープンで焼く。細かく切った長ねぎをごま油、生姜で炒め、砂糖、しょうゆ、酢、水でソースを作り①にかけたもの。

5月 給食たより

5月になると、緑色が鮮やかな野菜が多く見られます。季節とともに出てくる旬の野菜や果物を給食でもおいしく味わってみたいと思います。

👍 お弁当作りのポイント 👍

5月22日（水）は、お弁当の日です。お弁当作りのポイントをご紹介します。

～好きなメニューを入れておげましょう～

「食べたい」と思うおかずが一番。

～お弁当を詰める量は少なめにしましょう～

「全部、食べられた！！」の気持ちを大切に。

～おかずは一口サイズにしましょう～

慣れないお弁当箱を持って食べます。食べやすいサイズに。

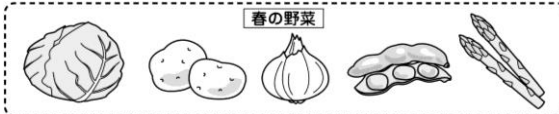
～いたみやすいおかずは火を通しましょう～

かまぼこやハムなどの加工品は特に注意しましょう。



😊 春野菜を食べよう！ 😊

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。冬の寒さに耐え、蓄えてきた養分がおいしさになっています。季節の物をおいしく食べて、病気に負けない体づくりをしましょう。



～そら豆コーンごはん～

★材料（5人分）

白米：3合 水：適量 そら豆：10本
コーン（冷凍）：100g 昆布：1枚
塩：小さじ1 酒：大さじ1

★作り方

- ①白米を洗い、水を切る。
- ②そら豆をさやから出す。
- ③沸騰したお湯に塩少々（分量外）と②を入れる。
- ④③をザルに上げ、薄皮をむく。
- ⑤炊飯器に①とコーンを入れる。
- ⑥塩、酒を入れる。
- ⑦炊飯器の目盛り通りに水を入れ、上に昆布をのせて炊く。
- ⑧炊いたら、10分程蒸らし③を加えて混ぜる。



★5月18日（土） 遠足

★5月22日（水） お弁当の日

★5月23日（木） お誕生会

【メニュー】

- ・コーンごはん
- ・きのこのすまし汁
- ・ミートボール
- ・スパゲティ
- ・コールスローサラダ

【3時のおやつ】

- ・手作りプリン
- アラモード

