



メニュー紹介

柏もち

5月5日はこどもの日。端午の節句にはちまきや柏餅を食べる風習があります。ご家庭でも作ってみませんか？

柏の葉は水洗いする。あんは、8等分して丸める。

ボウルに上新粉を入れ熱湯を加え、箸で混ぜ、良くこねる。濡れぶきんをしいた蒸し器で15分蒸す。

白玉粉と砂糖を合わせ、水を少しずつ加え、粒が残らないように練る。

が蒸しあがったら、布巾ごと水にとり荒熱をとる。生地をつきながらよくこね、を加えてさらにこねる。8等分にし、手水をつけながら、あんをつつむ。

蒸し器に並べ、さらに強火で10分蒸す。荒熱をとり、柏の葉でつつむ。

材料(8個分)

- 上新粉... 120g
- 熱湯... 90g
- 白玉粉... 50g
- 砂糖... 20g
- 水... 大さじ3~
- 粒あん... 150g
- 柏の葉... 8枚



メニュー紹介

鯉のぼりハンバーグ

玉ねぎ・人参はみじん切りにし、フライパンでしんなりと炒める。(電子レンジを使ってもOK)

ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょう、卵、牛乳に浸したパン粉、を加えよくこね、ハンバーグ種をつくる。

フライパンに油をしき、4等分に分けたを鯉の形に整え焼く。

卵は割りほぐし、調味料を入れ混ぜる。油をしいたフライパンで、厚焼き卵を作る。

きゅうりは、塩を振り板ずりし、縦半分、横半分に切り、4等分し、(大きい場合には、横3等分に切り6等分にする。)は他方の端に切り込みを入れ、吹き流しにする。

ブリッツを支柱にし、上にミニトマトをおく。きゅうり、鯉のぼりハンバーグ、卵をおき、鯉のぼりのようにする。

材料(子ども4人分)

- ハンバーグ
- 豚ひき肉... 160g、パン粉... 20g、普通牛乳... 20g、人参... 20g
- 玉ねぎ... 70g、卵... 20g、塩・こしょう... 少々、油... 大さじ1、ケチャップ... 20g、グリーンピース... 4g
- 卵焼き
- 卵... 2個、砂糖... 小さじ2、塩... 少々、油... 適宜
- きゅうり
- きゅうり... 1本、塩少々
- ミニトマト... 4個
- ブリッツ... 1本



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	金	こいのぼりハンバーグ、あつやきたまご、ごはん、はるのスープ	こんぶおにぎり
2	土		
3	日	けんぼうきねんび	
4	月	みどりのひ	
5	火	こどものひ	
6	水	ふりかえきゅうじつ	
7	木	カレー、くだもの、のむヨーグルト	ちまき
8	金	はなまつり・ぞうに	キャロットゼリー
9	土		
10	日		
11	月	やさいらーめん、たまごやき、くだもの	さけおにぎり
12	火	にくじゃが、あおなのごまあえ、じゃこまぜごはん、かきたまじる	くだもの
13	水	なまあげみそいため、ふかしいも、ごはん、みそしる	ふわふわだんご
14	木	くるりんあげ、なっとう、かきなのおかかあえ、ごはん、みそしる	じゃがいももち
15	金	おやこどん、パンサンスウ、みそしる、くだもの	あおなとじゃこのむしパン
16	土		
17	日		
18	月	むぎごはんカレー、かいそうサラダ、チーズ	まんまるあげ
19	火	さかなのやさいあんかけ、ひじきに、ごはん、みそしる	マカロニきなこ
20	水	やさいたっぷりうどん、かきあげ、あおなのナムル	チャーハン
21	木	にくだんごのケチャップに、ポテトサラダ、ごはん、やさいスープ、くだもの	やきそば
22	金	とりのからあげ、スパゲティサラダ、わかめごはん、みそしる	くだもの
23	土		
24	日		
25	月	ビビンバどん、ちゅうかスープ、くだもの	だいがくいも
26	火	はんぺんフライ、かみかみあえ、たけのごはん、みそしる	うどん
27	水	親子旅行・あいじょうべんとうのひ	
28	木	いりとうふ、あおなあえもの、ごはん、みそしる	フライドポテト
29	金	なまりのフレークに、ポイルウインナー、もやしあえもの、にんじんごはん、みそしる	バナナブレッド
30	土	メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
31	日		