

5がつのメニュー

5月5日は端午の節句。この日は菖蒲の葉を湯舟に浮かべた菖蒲湯に入る習慣があります。すがすがしい香りが初夏の訪れを感じさせる菖蒲ですが、解毒や血行促進の薬草としても、古くから珍重されていました。

菖蒲の薬効を充分に引き出すためには、浴槽に葉を入れて水から沸かすか、お湯を張るとよいと言われています。



メニュー紹介①

キッズビビンバ

- 鍋に油を熱し生姜、ねぎ、肉の順に炒め、醤油、酒、砂糖を入れて汁気が無くなるまで煮る。
- 鍋にもやしと千切りの大根、千切りの人参を入れて蓋をして火にかける。汁気が無くなるまで火をとおりて熱いうちにごま油を混ぜる。
- ほうれん草は2cm位に切って色よく茹でる。水気を絞って醤油と和える。
- ご飯に色よく盛り付ける。食べる時はよく混ぜて食べる。

材料(子ども4人分)

米……………200g
豚ひき肉……………72g
鶏ひき肉……………72g
ねぎ…6g、生姜…少々
醤油…小さじ1 1/2
酒…1.4g、砂糖…1.8g
もやし……………70g
大根…40g人参…24g
ごま油……………8g
食塩…少々、酢…8g
砂糖…4g、ごま…8g
ほうれん草……………60g
焼のり……………2g
醤油……………0.8g



メニュー紹介②

いももち

- じゃがいもを茹でて裏ごして食塩を混ぜる。
- ①に上新粉を混ぜる。
- 一人2個になるように形作り油で焼く。
- 醤油をぬって青のりをかける。

材料(子ども4人分)

じゃがいも…220g
食塩……………1.2g
上新粉……………20g
油……………4g
醤油……………4g
青のり……………0.2g



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	日		
2	月	にんじんごはん、わかめスープ、だいずこからあげ、ナムル、くだもの	ラスク
3	火	けんぽうきねんび	
4	水	みどりのひ	
5	木	こどものひ	
6	金	ごはん、はるのスープ、こいのぼりハンバーグ、あつやきたまご、スティックきゅうり	かぼちゃブリッツ
7	土		
8	日		
9	月	ごはん、みそしる、なまあげみそいため、ふかしいも、くだもの	ごまだれだんご
10	火	さんしょくどんぶり、みそしる、じゃがいもいため	あおなとじゃこのむしぼん
11	水	おやこどん、みそしる、ごまあえ、スナップエンドウ、くだもの	いももち
12	木	じゃこまぜごはん、かきたまじる、にくじゃが、サラダ、くだもの	ごませんべい
13	金	たけのごごはん、みそしる、さかなのやさしいあんかけ、かぼちゃに、トマト	いちごヨーグルト
14	土		
15	日		
16	月	あいじょうべんとうのひ	チーズケーキ
17	火	キッズビビンバ、ちゅうかスープ、くだもの	だいがくいも
18	水	わかめごはん、みそしる、とりのからあげ、スパゲティサラダ、にびたし	まんまるあげ
19	木	ごはん、みそしる、いりとうふ、あおなあえもの、くだもの	アップルゼリー
20	金	ごはん、みそしる、さかなのムニエル、はるさめサラダ、ミニトマト	さつまいものケーキ
21	土		
22	日		
23	月	ケチャプライス、ころころスープ、さかなのマヨネーズ焼き、ちゅうかサラダ、くだもの	クッキー
24	火	ごはん、みそしる、くるりんあげ、なっとう、あおなのおかかあえ、	キャロットゼリー
25	水	ごはん、ちゅうかスープ、マーマレードチキン、やさしいあえもの、くだもの	とにゅうおこのみやき
26	木	やさしいラーメン、たまごやき、トマト、くだもの	じゃこおにぎり
27	金	わかめごはん、みそしる、はんぺんフライ、かみかみあえ、レタスのあえもの、	ツナパン
28	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。	
29	日		
30	月	わかめうどん、ちくわのいそべあげ、あえもの、くだもの	せきはんおにぎり
31	火	むぎごはんカレー、かいそうサラダ、チーズ、トマト	プリン

※5月の平均栄養値

エネルギー 352g、タンパク質 14.2g、脂質 9.2g、食塩 2.0g