

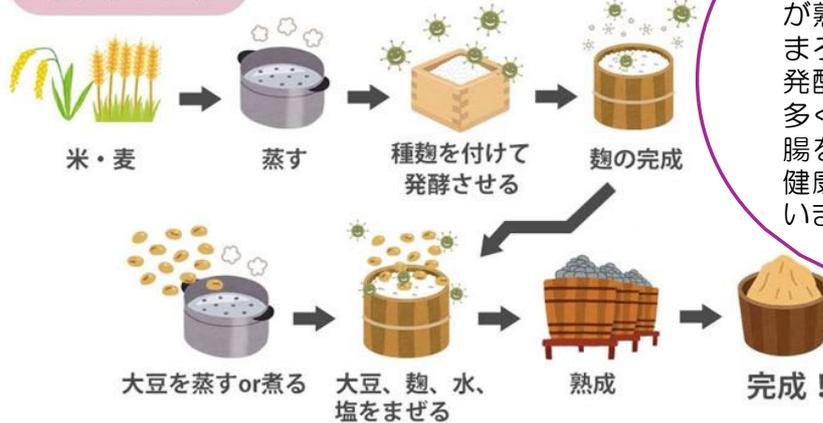
5月 はなまんだより 2024年

新学期がスタートして、早くも1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？季節の変わり目で体調も崩しやすい時期です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！

味噌を知ろう！

味噌は大豆を潰したものに麴と塩を加えて発酵させたものです。米麴を使用すると米味噌、麦麴からは麦味噌、豆麴からは豆味噌が出来上がります。また、色から赤味噌・白味噌など、味から甘味噌・辛味噌などに分けられます。給食では米味噌（淡色で辛口）を使用しています。

米／麦味噌



手作りの味噌と市販の味噌では手作りの方が熟成の期間が長く、まろやかな味わいです。発酵のための微生物が多く住み着いており、腸をきれいにするなど健康に良いといわれています。



☆わかめとねぎの醤油炒め☆

わかめ 20g (水に戻したら約100g)
ネギ 1本
しょうゆ 60cc
鶏ガラ 少々



- ①わかめをたっぷりの水でもどしておき、一口大にカットしてよく絞っておく。
白ネギは細長くなるようにななめに干切りをする。
- ②フライパンにごま油を入れ火にかけ、香りがでてきたら葱を炒める。
- ③しんなりしてきたらわかめ、鶏ガラ、醤油で味をつけて完成！

※わかめの旬は2月から5月です。塩蔵わかめやカットわかめは緑色ですが、生のわかめは茶色です。新鮮でないというわけではなく、わかめ本来の色が茶色や暗褐色でお湯にくぐらせると鮮やかな緑色になります。今が旬ですので、ぜひ生のわかめも食べて食感を楽しんでみてください。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 5月 [モーツアルト]

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
屋 食			おついたち赤飯 豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ	さわらのレモンソース ブロッコリーの卵和え 油揚げともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	憲法記念日	みどりの日
星 間 食			レーズン入りバナナケーキ 牛乳	いちごミルク寒 牛乳		
成 分 値			<一日合計> エネルギー 676 kcal 蛋白質 24 g 脂質 17 g カルシウム 276 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 522 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 258 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
屋 食	振替休日	さばの塩焼き ひろうすの炊いたん はんぺんとわかめのすまし汁 七分つき米 一品：里芋のから揚げ	五目ちらし寿司 切干大根煮 ゆばとえのきのすまし汁 フルーツ：オレンジ	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 なめごとわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ピーマンと竹輪のきんぴら	鮭のムニエル 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき米 一品：粉ふき芋	ツナとコーンのピラフ きゅうりとかにかまのごま和え コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ
星 間 食		きなこドーナツ 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	ごまラスク 牛乳	かつおとチーズのおにぎり 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 597 kcal 蛋白質 24 g 脂質 24 g カルシウム 297 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 538 kcal 蛋白質 17 g 脂質 12 g カルシウム 275 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 539 kcal 蛋白質 22 g 脂質 18 g カルシウム 252 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 543 kcal 蛋白質 23 g 脂質 12 g カルシウム 253 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 502 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g カルシウム 251 mg 塩分 2.3 g
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
屋 食	スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのマリネ	豚キャベツ丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ：オレンジ	タンドリーチキン 白菜と人参の磯和え 大根ともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	おにぎり (ゆかり) あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ：グレープフルーツ	さわらの味噌漬け 高野豆腐の煮物 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 一品：キャベツの浅漬け	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ
星 間 食	ピザトースト 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	フライドポテト 牛乳	ショコラロール 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 513 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g カルシウム 267 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g カルシウム 229 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g カルシウム 269 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g カルシウム 236 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 464 kcal 蛋白質 20 g 脂質 17 g カルシウム 253 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 16 g 脂質 17 g カルシウム 222 mg 塩分 1.1 g
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
屋 食	鮭の照り焼き 大根とさつま揚げの炊いたん かき玉風味噌汁 七分つき米 一品：さつま芋のバター焼き	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	さばの煮付け (韓国風) 小松菜のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：大根の梅和え	筑前煮 ほうれん草のサラダ 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	◎世界の料理inドイツ レバーケーゼ ジャーマンポテト コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ
星 間 食	黒ごまかりんとう 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	おぐらトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 527 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14 g カルシウム 261 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 642 kcal 蛋白質 20 g 脂質 18 g カルシウム 299 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 475 kcal 蛋白質 24 g 脂質 17 g カルシウム 298 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 551 kcal 蛋白質 25 g 脂質 19 g カルシウム 263 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 480 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 241 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 19 g 脂質 20 g カルシウム 215 mg 塩分 0.8 g
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
屋 食	鮭のレビゴットソースかけ かぼちゃの炊いたん 大根と人参のすまし汁 七分つき米 一品：青梗菜のお浸し	新じゃがコロケ いんげんと竹輪のごま和え ごぼうともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	松風風焼き ひじき豆 しめじとゆばのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鶏じゃが 小松菜のごま和え 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：白菜のクリーム煮	
星 間 食	ホットサンド 牛乳	幼児：抹茶いろいろ 乳児：グレープフルーツ 牛乳	ラスク 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	メロンバントースト 牛乳	
成 分 値	<一日合計> エネルギー 487 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g カルシウム 267 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g カルシウム 234 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 610 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g カルシウム 249 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 621 kcal 蛋白質 25 g 脂質 23 g カルシウム 339 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 502 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 299 mg 塩分 2 g	

※都合により献立を変更することがあります。