



# はなまんだより

2021.5月

風薫る5月、さわやかな季節になりました。5月になると、グリーンピースやソラマメなどが旬を迎えます。

日々の給食でも旬を取り入れて、季節感が感じとれるようにして行きたいと思っております。

進級されて、少し疲れも出てくる頃です。バランスのとれた食事をとって、しっかり栄養を摂取していただけたらと思います。

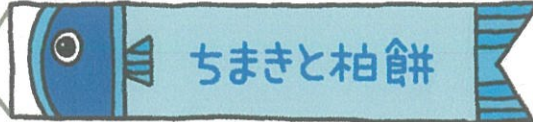


## 《春キャベツのペペロンチーノ》材料4人分

- ・春キャベツ 1/4玉
- ・ツナ缶 1缶
- ・にんにく 2かけら
- ・スパゲッティ 400グラム
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 適量
- ・コンソメ 1つ


- ①キャベツはざく切り。にんにくはみじん切り。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲティを茹でる。
- ③茹で上がる3分前くらいにキャベツも入れて茹でる。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを入れてじっくり炒め、コンソメ、次にツナ缶と茹でたスパゲティを入れる。
- ⑤塩で味を整える。

※この時期は春キャベツがたくさん出回ります。葉が柔らかく油と試用すると、甘みが増しとてもおいしいです。たかの爪を少量、ツナ缶をアンチョビに変えたり、最後に黒コショウなど使うと大人向けになります。





## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

いただきます!



◎ 献立一覧表 ◎

2021年 5月 [モーツァルト]

								1(土)	
星食									焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ:バナナ
星間食									北海道ミルクロール 牛乳
成分値									<一日合計> エネルギー 370 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 47.5 g ナトリウム 360 mg 鉄 1.4 mg リン 302 mg 塩分 1 g
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)			
星食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	◎まごわやさしい献立◎ さばの塩焼き(蒸えにごま和え) ひろすの炊いたん 麩といけのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:里芋のから揚げ	ハンバーグ 南瓜の洋風煮 コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:いちご	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:りんご			
星間食				りんごゼリー 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	カスタードロール 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 炭水化物 0 g ナトリウム 0 mg 鉄 0 mg リン 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 炭水化物 0 g ナトリウム 0 mg 鉄 0 mg リン 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 炭水化物 0 g ナトリウム 0 mg 鉄 0 mg リン 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 510 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 63.7 g ナトリウム 631 mg 鉄 2.5 mg リン 405 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 632 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 91.9 g ナトリウム 689 mg 鉄 2.2 mg リン 409 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 553 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19 g 炭水化物 78.7 g ナトリウム 548 mg 鉄 1.8 mg リン 279 mg 塩分 1.4 g			
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)			
星食	鮭のムニエル 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	五目ちらし寿司 切干大根煮 麩とえのきのすまし汁 フルーツ:オレンジ	さわらのレモンソース ブロッコリーの卵和え しいたけともやしの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 麩とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:ピーマンと竹輪のきんぴら	◎世界の料理inイタリア◎ ミラノ風カツレツ ●トマトパスタ パプリカのマリネ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:いちご	ツナとコーンのピラフ きゅうりとかにかまのごま和え 卵入りわかめスープ フルーツ:グレープフルーツ			
星間食	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	きなごどーナツ 牛乳	いちごミルク寒 牛乳	ごまラスク 牛乳	フルーチェ(オレンジ) 牛乳	ミニメロンパン 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 575 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14.7 g 炭水化物 88.8 g ナトリウム 533 mg 鉄 2.3 mg リン 437 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 586 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 94.8 g ナトリウム 478 mg 鉄 1.8 mg リン 338 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 70.2 g ナトリウム 724 mg 鉄 1.6 mg リン 408 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 80.4 g ナトリウム 833 mg 鉄 2.6 mg リン 379 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 67.5 g ナトリウム 490 mg 鉄 1.5 mg リン 442 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 530 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 83.7 g ナトリウム 843 mg 鉄 1.3 mg リン 306 mg 塩分 2.2 g			
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)			
星食	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 七分つき玄米ごはん 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 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	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 七分つき玄米ごはん 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	幼児:わらびもち 乳児:りんご 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 526 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 67.5 g ナトリウム 996 mg 鉄 2.5 mg リン 451 mg 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー 595 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 107.8 g ナトリウム 625 mg 鉄 1.3 mg リン 391 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 83.8 g ナトリウム 1078 mg 鉄 2.5 mg リン 420 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 604 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14 g 炭水化物 99.2 g ナトリウム 531 mg 鉄 1.9 mg リン 305 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 63.1 g ナトリウム 844 mg 鉄 2.6 mg リン 402 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 582 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 88.7 g ナトリウム 464 mg 鉄 1.6 mg リン 286 mg 塩分 1.3 g			
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)			
星食	鮭の照り焼き 大根とさつま揚げの炊いたん わかめと麩の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	さばの薫付け(韓国風) 小松菜のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 七分つき玄米ごはん 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 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	回鍋肉 中華風春雨サラダ 中華スープ 七分つき玄米ごはん 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 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ			
星間食	幼児:みたらし団子 乳児:バナナ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	オレンジゼリー 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 499 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 81.1 g ナトリウム 1037 mg 鉄 2 mg リン 372 mg 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー 695 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 107.8 g ナトリウム 624 mg 鉄 1.9 mg リン 445 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 64.9 g ナトリウム 656 mg 鉄 2.4 mg リン 379 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 623 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 78.8 g ナトリウム 981 mg 鉄 3 mg リン 475 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 440 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 67.1 g ナトリウム 521 mg 鉄 1 mg リン 329 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 74.4 g ナトリウム 260 mg 鉄 1.6 mg リン 386 mg 塩分 0.7 g			
	31(月)								
星食	鮭のデビッドソースかけ かぼちゃの炊いたん 大根と人参のすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:青梗菜のお浸し								
星間食	ホットサンド 牛乳								
成分値	<一日合計> エネルギー 520 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 67.3 g ナトリウム 812 mg 鉄 1.9 mg リン 487 mg 塩分 2.1 g								

\*都合により献立を変更することがあります。