



はなまんだより

2022年5月



風薫る5月、さわやかな季節になりました。町中の木々や花が太陽に照らされ、さわやかな風に揺れているのを見るだけで心がウキウキします。買い物に行くと旬の食材がたくさん陳列されているのを見るのも楽しいものです。5月の旬な食材は、グリーンピースやアスパラガス、じゃがいも、かつお、あじ等、たくさんあります。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いきたいと思っております。



世界の料理inアイルランド

アイルランドでは基本的な味付けは塩コショウだけというシンプルなものなので、出汁をとり醤油、砂糖など調味料を使って味付けをする日本の食事と比べると少し物足りなさを感じるかもしれません。アイルランドは、パンやじゃがいもを主食としています。

【アイリッシュ風シチュー】

アイルランドにおける伝統的な料理であり、家庭の数だけレシピがあるようですが、決まって入れるものは、肉とじゃがいもです。肉は羊肉がよく使われるようですが、手に入りにくい時は、牛肉やラム肉が使われるそうです。給食では牛肉を使い野菜と一緒によく煮込みます。



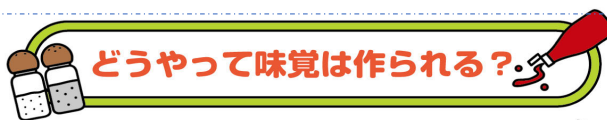
【コルカノン】

じゃがいもを主な材料として作る伝統的な料理で、マッシュしたじゃがいもに調味料を加え、キャベツのような緑色の野菜を加えて彩を添えます。



アイルランド国旗

アイルランドは北海道よりずっと北に位置しますが、日本の冬の冷え込みの方が厳しいそうです。気候の特徴は、1日の天気が変わりやすく、晴れたと思えばどしゃ降りの雨が降り急に冷え込んだりと目まぐるしい変化があるそうです。

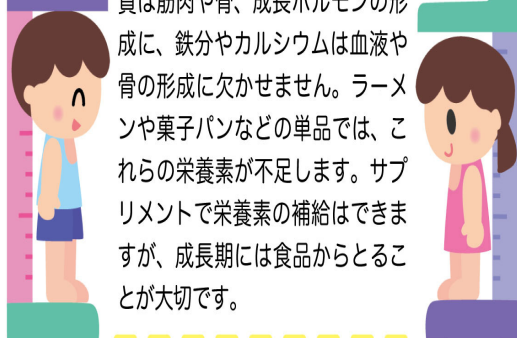


子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできませんが、成長期には食品からとることが大切です。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 5月 [モーツァルト]

[モーツァルト]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ハンバーグ 南京の洋風煮 コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:いちご	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(添えにごま和え) ひろすの炊いたん 麩としいたけのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:里芋のから揚げ	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
昼間食	あずき蒸しパン 牛乳				りんごゼリー 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<←一日合計> エネルギー 600 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 242 mg 塩分 1.6 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	<←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 482 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 266 mg 塩分 1.6 g	<←一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19 g カルシウム 238 mg 塩分 1.3 g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	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	◎郷土料理in三重 とんてき あいませ 盆汁 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
昼間食	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	いちごミルク寒 牛乳	ごまラスク 牛乳	ブルーチェ(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 563 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 298 mg 塩分 1.3 g	<←一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 258 mg 塩分 1.1 g	<←一日合計> エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 247 mg 塩分 1.8 g	<←一日合計> エネルギー 524 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16.4 g カルシウム 255 mg 塩分 2 g	<←一日合計> エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 293 mg 塩分 1.8 g	<←一日合計> エネルギー 511 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14 g カルシウム 254 mg 塩分 2.1 g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	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	タンダーチキン 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
昼間食	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 501 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19 g カルシウム 263 mg 塩分 2.7 g	<←一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16.1 g カルシウム 230 mg 塩分 1.6 g	<←一日合計> エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 269 mg 塩分 2.8 g	<←一日合計> エネルギー 577 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 14 g カルシウム 241 mg 塩分 1.3 g	<←一日合計> エネルギー 464 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.6 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 15.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 222 mg 塩分 1.1 g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	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	◎世界の料理inアイルランド アイルッシュ風シチュー コルカノン ソーセージとグリーンピースのソテー 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
昼間食	黒ごまかりんどう 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 495 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 254 mg 塩分 2.4 g	<←一日合計> エネルギー 663 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20.1 g カルシウム 299 mg 塩分 1.6 g	<←一日合計> エネルギー 435 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 267 mg 塩分 1.7 g	<←一日合計> エネルギー 590 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 264 mg 塩分 2.5 g	<←一日合計> エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 214 mg 塩分 1.9 g	<←一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 215 mg 塩分 0.8 g
	30(月)	31(火)				
昼食	鮭のラビョットソースかけ かぼちゃの炊いたん 大根と人参のすまし汁 七分つき玄米ごはん 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 麩と大根の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ				
昼間食	ホットサンド 牛乳	幼児: 抹茶ういろう 乳児: グレープフルーツ 牛乳				
成分値	<←一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 267 mg 塩分 2.2 g	<←一日合計> エネルギー 529 kcal 蛋白質 15 g 脂質 12.9 g カルシウム 230 mg 塩分 1.6 g				

※都合により献立を変更することがあります。