



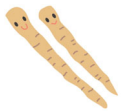
# はなまんだより

2023年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。毎日の給食を通して食べることの楽しさや食に関する興味をもってもらえるよう厨房職員一同頑張っています。給食室では、お子様の口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を持ち調理をしております。栄養バランスや味付け、食べやすい切り方、盛り付けなど十分に配慮をしながら給食の時間を喜んでもらえるように頑張りますので、今年度もどうぞよろしくお願い致します。

## 春の食材

新ごぼう→一般的なごぼうは、晩秋から冬に収穫されるのに対し、新ごぼうは大きくなるまで育てず、秋に植えたものをある程度育った初夏に収穫された若取りのものです。一般のごぼうに比べて柔らかく優しい香りがします。さっと茹でてサラダなどで食べても美味しいです。



サワラ →魚へんに春と書くように瀬戸内では春を告げる魚のひとつで、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚でもあります。関西では50cm以下をサゴシ、60cmから70cmはヤナギ、80cmを超えるとサワラと呼びます。



いちご →ビタミンCが豊富ないちごは旬が長く、12~5月頃です。3~4月頃の物が一番美味しいとされています。時期が終わる頃には、小さい粒でとても熟しているいちごがお店に出回るので、お家でジャム作りはいかがでしょう。



## サワラのレモンソース（2人分）

サワラ	2切れ
料理酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1
レモン果汁	大さじ2
醤油	小さじ1



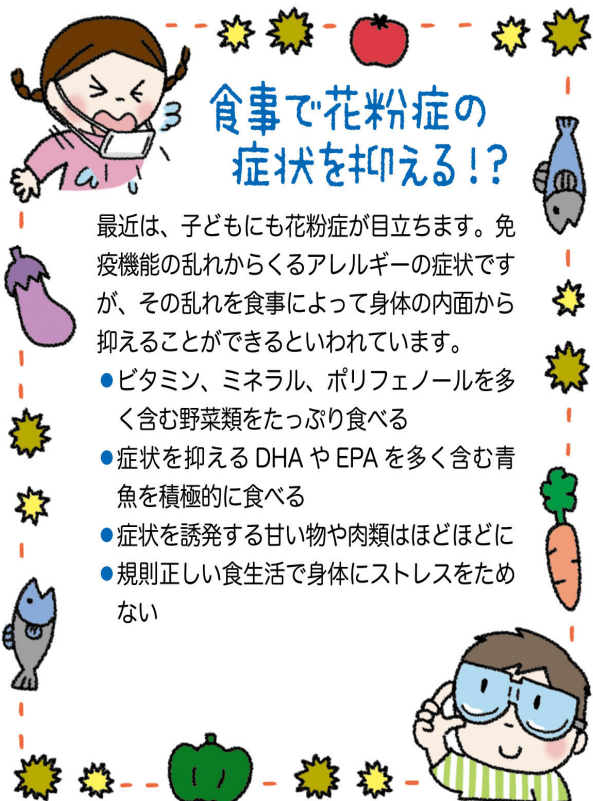
## 食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるとわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

- ① サワラに料理酒をふり少し置く
- ② サワラの表面の水気を拭いて、片栗粉をまぶす
- ③ 魚を油で揚げる
- ④ レモン果汁、醤油、砂糖をあわせておいて、揚げた魚にかける

※揚げることによってサワラがふんわりと柔らかくなり、ソースも染み込みやすくて美味しいです。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 4月 [モーツァルト (幼児食)]

						1 (土)					
屋 食						おにぎり (ゆかり) きつねうどん 青菜とささみのお浸し フルーツ: オレンジ					
昼 食						北海道ミルクロール 牛乳					
成分 値						<<一日合計>> エネルギー 556 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g カルシウム 289 mg 塩分 2 g					
3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)	
屋 食	たけのこごはん 松風風焼き ほうれん草の磯和え しめじとわかめのすまし汁 フルーツ: パナナ	鶏肉から揚げ きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品: 粉ふき芋	ハヤシライス マセドニアンサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ	豆ごはん さわらの生姜煮 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 一品: れんこんの煮物	照り焼き豆腐ハンバーグ ふきとひじきの和風煮 じゃがいもしいたけの味噌汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	三色丼 五目豆 麩とえのきのすまし汁 フルーツ: オレンジ					
昼 食	ブルーベリージャムサンド 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ポパイケーキ 牛乳	ラスク 牛乳	幼児: ココウいろろ 乳児: りんご 牛乳	カスタードロール 牛乳					
成分 値	<<一日合計>> エネルギー 553 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g カルシウム 264 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 555 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22 g カルシウム 246 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 633 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g カルシウム 285 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 534 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g カルシウム 233 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 531 kcal 蛋白質 20 g 脂質 15 g カルシウム 282 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 562 kcal 蛋白質 22 g 脂質 18 g カルシウム 252 mg 塩分 2.1 g					
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (土)	
屋 食	さばの味噌煮 青菜のおかか和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: りんご	八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 一品: ブロッコリーカニあんかけ	おにぎり (じゃこ) 山菜うどん なます フルーツ: グレープフルーツ	鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツとしめじの味噌汁 七分つき米 一品: 小松菜のお浸し	◎バイキング 新じゃがコロッケ ●和風ツナスバゲティ ほうれん草のソテー コーンスープ 七分つき米 フルーツ: パナナ	カレー風味チャーハン もやしの和え物 コンソメスープ フルーツ: オレンジ					
昼 食	クッキー 牛乳	きなごマカロニ 牛乳	ごまトースト 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	フルーチェ (ピーチ) 牛乳	ミニメロンパン 牛乳					
成分 値	<<一日合計>> エネルギー 510 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g カルシウム 260 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 462 kcal 蛋白質 19 g 脂質 15 g カルシウム 214 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 476 kcal 蛋白質 16 g 脂質 11 g カルシウム 258 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 514 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g カルシウム 292 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 683 kcal 蛋白質 20 g 脂質 25 g カルシウム 365 mg 塩分 5 g	<<一日合計>> エネルギー 488 kcal 蛋白質 17 g 脂質 12 g カルシウム 206 mg 塩分 1.1 g					
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)	
屋 食	豚肉の生姜焼き 若竹煮 じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 一品: 春キャベツのサラダ	ポテトグラタン トマトのマリネ 春野菜のポトフ 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: いちご	ふきごはん さばのみぞれ煮 たけのこの金平 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ: オレンジ	ビビンバ丼 キャベツときゅうりの酢の物 中華スープ フルーツ: りんご	ナポリタンスバゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ: パナナ					
昼 食	リンゴのショートブレッド 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	いももち 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	ショコラロール 牛乳					
成分 値	<<一日合計>> エネルギー 537 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 462 kcal 蛋白質 15 g 脂質 11 g カルシウム 238 mg 塩分 1 g	<<一日合計>> エネルギー 497 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g カルシウム 274 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 654 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g カルシウム 268 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計>> エネルギー 497 kcal 蛋白質 18 g 脂質 14 g カルシウム 224 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g カルシウム 228 mg 塩分 2.6 g					
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)	
屋 食	かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品: 菜の花のお浸し	他人どんぶり 三色ナムル なすと油揚げの味噌汁 フルーツ: りんご	チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ: パナナ	◎郷土料理in徳島 金時豆入りかきまぜ でこまわし 若竹汁 フルーツ: りんご	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 一品: フライドさつま芋	昭和の日					
昼 食	メロンパントースト 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	ちんすこう 牛乳	麩のラスク 牛乳						
成分 値	<<一日合計>> エネルギー 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 229 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 593 kcal 蛋白質 24 g 脂質 23 g カルシウム 268 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 568 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g カルシウム 204 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 563 kcal 蛋白質 19 g 脂質 11 g カルシウム 227 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 613 kcal 蛋白質 23 g 脂質 28 g カルシウム 278 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					

※都合により献立を変更することがあります。