



ご入園・ご進級おめでとうございます。  
暖かな風が花の香りを運んでくれる4月となりました。  
新たな出会いや出来事にわくわくが止まりませんね！

給食では、今年度も子ども達が楽しみにしてくれるような美味しい給食作りに励んで参ります。どうぞよろしくお願ひします。

## 料理のきほん

# さしすせそ

料理の【さしすせそ】はご存知ですか？料理（特に和食）を作る際に【さしすせそ】の順番で味付けを行うと美味しくなると言われています。

今回は、それぞれの使い方のポイントについてご紹介していきます！

### さ(砂糖)

砂糖は、食材に浸透するのに時間がかかる調味料です。そのため、他の調味料よりも先に入れて味をつけることが大切です！

### し(塩)

塩は、食材から水分を引き出す力があるため、味付けの始めのほうに入れます。ただし、砂糖よりも先に入れてしまうと、甘味が染み込みにくくなるため、気をつけましょう！

### す(酢)

酢は、火にかけすぎると酸味が飛んでしまうため、なるべく後のほうに入れるようにしましょう！

### せ(醤油)

### そ(味噌)

醤油と味噌は風味を楽しむために仕上げの際に入れるようにしましょう！

調味料の入れ方を少し工夫してみるだけで、味や風味が変わってきます。ぜひ参考にしてみてください！

## ★お知らせ★

\*サンプルケースにその日の給食を展示します。お迎えの際にご覧ください。

\*毎月献立だよりをお渡しします。

\*今年度は毎月の献立便りで旬の食材を使ったレシピをご紹介します！

## 春の肉じゃが

### ◎材料 (大人4人分)

- ・豚肉 180g
- ・じゃがいも 3, 4個
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・しらたき 1袋
- ・さやえんどう 70g
- ・油 適量
- ・塩 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・みりん 大さじ2/3
- ・だし汁 適量

今月の食材

じゃがいも



### ◎作り方

- ①さやえんどうは斜め切りにして茹でる。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいもは2cm角に切る。白滝は2~3cmの長さに切っておく。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら人参、玉ねぎ、白滝、だし汁を加え煮る。途中でじゃがいもを加えて調味料で味つける。
- ④①を加え、全体になじませる。

### ◎ポイント

新じゃがは、3月から7月頃が旬です。普通のじゃがいもよりも水分が多く、煮崩れしにくいのが特徴です。選ぶときは、表面に傷やしわが無いかをチェックしましょう！

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	546	22.2	15.5	191	2.2
乳児	479	18.6	13.2	189	2.0

# 4 月 の 献 立 表

日付	献立名	朝おやつ 3時おやつ		材料名(昼食・おやつ)		
		牛乳	牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (水)	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 和風ツナマカロニ	米、マカロニ、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、白すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれん草、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが、かぼちゃ	
2 ・ 16 (木)	白いご飯 鯖のごま照り焼き 春の肉じゃが 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ふわふわきな粉	米、じゃがいも、焼酎、しらたき、砂糖、白炒りごま、さつまいも	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、サラダ菜、さやえんどう	
3 ・ 17 (金)	ロールパン 煮込みハンバーグ アセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳 にんじん 麦茶 焼きうどん	ロールパン、うどん、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉(もも)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、マッシュルーム缶、レタス	
4 (土)	和風ツナスパゲティー のりしおポテト 高野豆腐のスープ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上見)	スパゲティー、じゃがいも、オリーブ油、バター	牛乳、ツナ油漬缶、凍り豆腐	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、グリーンピース、あおのり	
18 (土)	ツナチャーハン ローストチキン のりしおポテト 高野豆腐のスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上見)	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐、卵	オレンジ、万能ねぎ、しょうが、にんにく、トマト、グリーンピース、バナナ	
6 ・ 20 (月)	白いご飯 かじきのBBQソース ブロッコリーのツナマヨサラダ 春野菜の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 大学芋	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、かじき、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、フロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、にんじん、りんご、サラダ菜、かぼちゃ	
7 ・ 21 (火)	野菜たっぷり醤油ラーメン 回鍋肉 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 パンプティング	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油、油、じゃがいも、バター	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん	
8 ・ 22 (水)	洋風混ぜご飯 鯖のムニエル キャベツとりんごのサラダ きのこスープ	牛乳 さつまいも 牛乳 オープンポテト	じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖、さつまいも、バター	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム	オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、コーン缶、りんご	
9 ・ 23 (木)	ポークカレー ひじきと白菜の和え物 ヨーグルトサラダ 清汁	牛乳 にんじん 牛乳 揚げパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、油、白炒りごま、ホワイトルウ、カレールウ	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、もやし、だいこん、ひじき、グリーンピース	
10 ・ 24 (金)	ロールパン チキンのソテー トマトソース カリカリベーコンのサラダ スープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 塩昆布ごはん	ロールパン、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、きょうな、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、コーン缶、レタス、塩こんぶ、にんにく、かぼちゃ	
11 ・ 25 (土)	白いご飯 揚げ餃子 青菜ともやしのナムル 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、メープルシロップ、油、ごま油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	
13 ・ 27 (月)	麻婆丼 鶏と野菜の甘酢炒め 味噌汁 清見オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 黒糖バナナケーキ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油、ごま油、さつまいも、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、バナナ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、グリーンピース、干ししいたけ、しょうが	
14 ・ 28 (火)	鮭の豆乳トマトスパゲッティ 大根サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 セサミトースト	スパゲッティ、食パン、さつまいも、マーガリン、砂糖、小麦粉、油、白すりごま、白炒りごま	牛乳、さけ、豆乳、絹ごし豆腐	オレンジ、だいこん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、ほうれん草、トマトピューレ	
30 (木)	白いご飯 鱈の磯部揚げ 春の肉じゃが 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ふわふわきな粉	米、じゃがいも、焼酎、しらたき、砂糖、さつまいも	牛乳、鱈、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、トマト、さやえんどう、あおのり	

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。