

4 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		朝おやつ 午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 ・ 15 (土)	オムライス キャベツのマリネ コンソメスープ バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、卵、鶏もも肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、メープルシロップ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、グリーンピース	昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ
3 ・ 17 (月)	白いご飯 バナナ かつおのコロコロ揚げ たけのこ入り野菜炒め 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 ココアトースト	牛乳、かつお、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、油、片栗粉、バター、砂糖、ごま油	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、なめこ、コーン缶、サラダ菜、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
4 ・ 18 (火)	塩ラーメン 酢鶏 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 きな粉ポテト	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、きな粉	生中華めん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、酢、コンソメ、オイスターソース、食塩
5 ・ 19 (水)	白いご飯 清見オレンジ 和風ひじきバーグ じゃがいものゆかりバター和え 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニナポリタン	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、バター	清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、しいたけ、レタス、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩
6 ・ 20 (木)	チキンカレー 納豆あえ 清まし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃ 牛乳 いちごジャム蒸しパン	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、豆乳、挽きわり納豆	米、じゃがいも、小麦粉、ホワイトルウ、いちごジャム、カレールウ、油、焼豆、砂糖	こまつな、たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、はくさい、りんご、ねぎ、コーン缶、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
7 ・ 21 (金)	ロールパン バナナ カレイのパン粉焼き アスパラサラダ ハムのスープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 ちまき風おにぎり	かれい、鶏もも肉、ハム、牛乳	ロールパン、米、もち、パン粉、油、砂糖	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、グリーンアスパラガス、レタス、レモン果汁、干しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉
8 ・ 22 (土)	肉うどん 麩のチャンプルー オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かつお節	ゆでうどん、焼豆、片栗粉、砂糖、ごま油、油	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、本みりん、食塩
10 ・ 24 (月)	シシリアンライス 青菜のソテー 清まし汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 カルピスゼリー	牛乳、豚肉(肩ロース)、カルピス	米、マヨネーズ、砂糖、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もも缶、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、レタス、たけのこ、マッシュルーム、コーン缶、万能ねぎ、きゅうり、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、コンソメ
11 ・ 25 (火)	ツナと春野菜のパスタ 豆腐のミートグラタン コンソメスープ バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 卵サンド	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ	スパゲティー、食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス	昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ
12 ・ 26 (水)	菜の花御飯 清見オレンジ 鶏の照り焼き もやしとスナックえんどうのツナ和え 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、さけフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、すりごま	清見オレンジ、もやし、スナックえんどう、ほうれんそう、にんじん、なばな、えのきたけ、サラダ菜、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
13 ・ 27 (木)	白いご飯 バナナ さわらの味噌煮 くすきりの塩炒め にら玉汁	牛乳 さつまいも 牛乳 黒ごまきな粉ケーキ	牛乳、さわら、卵、豚肉(もも)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、砂糖、バター、でん粉めん(乾)、油、黒ごま、片栗粉	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、にら、しいたけ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん
14 ・ 28 (金)	ロールパン オレンジ 豚肉のアップルソース マセドアンサラダ トマトスープ	牛乳 にんじん 麦茶 和風チャーハン	豚肉(肩ロース)、卵、ハム、しらす干し、牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、きゅうり、りんご、にんじん、たけのこ、ねぎ、サラダ菜	しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、食塩、コンソメ

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。



ご入園、ご進級おめでとうございます。
春の花が咲き始め、新しい出会いにわくわくする季節となりました。給食では、子ども達にとって楽しみになるような、おいしい給食作りに励んでまいります。
1年間どうぞよろしくお願いいいたします。



朝ごはんはなぜ大事？



朝ごはんは1日のエネルギー源です

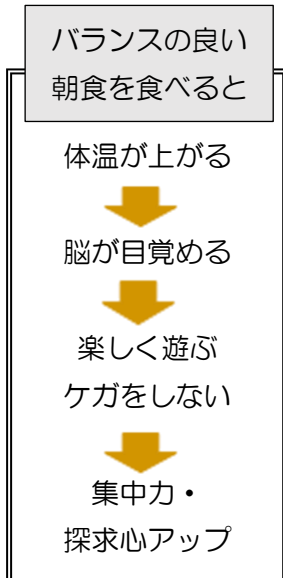
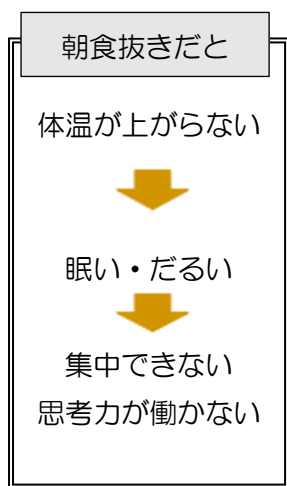
活動モード…

体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。



～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。

◎毎月献立便りをお渡しします。

◎今年度も去年に引き続き、毎月献立便りで、日本の郷土料理を紹介していきます。

～今月の郷土料理～

シシリアンライス <佐賀県>

【材料】(2人分)

- ・豚肉 100g
- ・玉葱 1/2個
- ・醤油 大さじ3
- ・酒、みりん 各大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 100cc
- ・トマト 1個
- ・レタス 1/4個
- ・ご飯 適量
- ・マヨネーズ 適量



【作り方】

- ①豚肉、玉ねぎを炒め、醤油、酒、砂糖、水、みりんを入れ煮込む。
- ②レタス、トマトは1センチ角に刻む。
- ③皿にご飯を盛り、レタス、トマトの準にご飯の上のせ、その上に①で作った豚肉をのせる。
- ④最後にマヨネーズをかけて完成です。

☆シシリアンライスとは、あたたかいご飯の上に、サラダと炒めたお肉と玉ねぎを乗せ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのが始まりで、その後佐賀市内の喫茶店でメニューとして出されるようになり、現在は家庭料理としても親しまれています。

今回の給食では茹でたキャベツを加え、トマトをパプリカに替えて提供します。

	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	518	20.8	15.5	191	2.1
乳児	446	17.4	13.1	185	1.6