




日 / 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
1日 (木) ・ 21日 (水)	いかのしょうが揚げ (1日)ごぼうのサラダ (21日)ごごみのサラダ 厚揚げのみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 フルーツグラノーラクッキー 	米、コーンフレーク、小麦粉、油、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉	牛乳、いか、生揚げ、卵、白みそ、ハム、脱脂粉乳	ごぼう、ごごみ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒、おろししょうが、白こしょう	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.1 g カルシウム 312 mg 塩分 1.9 g
2日 (金) ・ 20日 (火)	肉じゃがのカレー煮 海草サラダ 手作りツナふりかけ	ミルクコーヒー バナナ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、コーヒーマルックパウダー、かにかまぼこ、ごま	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、かんてん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、カレー粉	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g 塩分 313 mg 塩分 2.1 g
7日 (水) ・ 22日 (木)	たらのりんごソース焼き きゅうりのナムル みそけんちん汁	青りんごゼリー おせんべい	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油	たら、木綿豆腐、白みそ、バター、ごま	もやし、きゅうり、だいこん、こまつな、コーン(冷凍)、りんご、みかん缶、ねぎ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう 	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 5.8 g カルシウム 115 mg 塩分 1.3 g
8日 (木)	こいのぼりフライ たけのこの煮物 わらびのみそ汁	りんごジュース ミニたい焼き	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	ししゃも、生揚げ、卵、魚肉ソーセージ、ちくわ、白みそ、つぶしあん(砂糖添加)	りんご天然果汁、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わらび、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 186 mg 塩分 1.7 g
9日 (金) ・ 23日 (金)	凍り豆腐のふわふわ煮 チキンサラダ もずくのみそ汁	ほうじ茶 フルーツ杏仁 	米、マヨネーズ、砂糖	卵、鶏むね肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、レタス、きゅうり、もずく、キウイフルーツ、みつば、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、洋風スープ、酒、カレー粉、おろしにんにく、食塩、こしょう	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.2 g カルシウム 81 mg 塩分 1.1 g
12日 (月) ・ 26日 (月)	回鍋肉 もやしのサラダ わかめスープ	牛乳 かぼちゃのスコーン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン(冷凍)、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、おろししょうが、食塩、こしょう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 280 mg 塩分 2.2 g
13日 (火) ・ 27日 (火)	チキンの薬味ソースがけ 油揚げの和風サラダ 凍み大根のポトフ	牛乳 パインチーズクラッカー	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、クリームチーズ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パイン缶、切り干しだいこん、ねぎ、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、コンソメ、おろししょうが、白こしょう、食塩、こしょう	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.3 g カルシウム 263 mg 塩分 2.1 g
15日 (木) ・ 28日 (水)	ごま焼肉 たくあんのおかか和え ふのみそ汁	ほうじ茶 オレンジムース	米、砂糖、焼ふ、油	豚肉(肩)、生クリーム、ホイップクリーム、白みそ、ゼラチン、ごま、かつお節	オレンジ天然果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん(たくあん)、こまつな、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、酒、おろしにんにく、食塩	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 91 mg 塩分 1.3 g
16日 (金)	黒豆ごはん あじの塩焼き 塩昆布和え すりごま入りみそ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油	牛乳、あじ、豆乳、だいず(乾)、凍り豆腐、白みそ、すりごま、きな粉、ごま	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、うめ干し 	食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 347 mg 塩分 1.7 g

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
19日 (月) ・ 29日 (木)	タコライス ひじきとコーンのサラダ きのこのスープ	牛乳 白い風船 みかん 	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、ピーマン、えのきたけ、わかめ(乾)、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、洋風スープ、食塩、こしょう	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 270 mg 塩 分 1.6 g
30日 (木)	ツナのスパゲティー 青じそサラダ 小松菜と豆乳スープ ★ごはんはいりません	牛乳 ウインナーサンド	スパゲティー、ロールパン、オリーブ油 	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、ウインナー、白みそ、ベーコン	たまねぎ、トマト、だいいこん、キャベツ、こまつな、きゅうり、トマトジュース缶、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)	ケチャップ、ノンオイル和風ドレッシング、食塩、コンソメ、おろしにんにく、白こしょう	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 253 mg 塩 分 2.5 g

**『きゅうしょく けいじばん』
始まりました🍊**

職員室前の掲示板に、給食室コーナーを設けました。毎月『食育の日』にお話ししたことや、おすすめレシピなどを掲示していく予定です！
お子様のお迎え時など、どうぞご覧下さい☆三



マナーは「見せる」が効果的！

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

- 食卓では注意はNG
- 実際に手本を見せて
- プラスの言葉で理由を伝えて

【食事の挨拶】	【食事の姿勢】	【食具の使い方】	【飽きてきたら】
「いただきますをみんなでしようか」	「背中がまっすぐだと、かっこいいな」	「お父(母)さんの持ち方を見てみて」	「こっちもおいしそうだよ」「温かいうちに食べるとおいしいよ」
			
「おいしかったね。ごちそうさましようね」	「食べ物に話まらないように、姿勢はピンとしよう」	「こう持つと、食べやすいよ」	「もう、ごちそうさましようか」

**5月16日(金)食育の日にも登場します！
凍り豆腐のきな粉トースト**



- 材料 4人分
- 凍り豆腐...2枚
 - 豆乳...40 c c
 - 砂糖...20 g
 - バニラエッセンス...少々
 - 米粉...10 g
 - きな粉...6 g
 - 塩...0.4 g
 - 水...24 c c
 - 油...8 g

- ◎作り方◎
- ①凍り豆腐を たっぷりのお湯で戻し、水切りして一枚を6つに切る。
 - ②ボウルに豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて混ぜ、凍り豆腐を入れて液体にしみ込ませる。
 - ③米粉、きな粉、塩、水、油を混ぜ合わせ、②凍り豆腐に入れて優しく混ぜる。
 - ④天板に凍り豆腐を一枚ずつ離して並べ、オーブン200℃15分で焼く。
- ※パンの代わりに凍り豆腐で作ります！
凍り豆腐は高たんぱくでカルシウムや鉄を多く含む、長野県の特産品です。
煮物や揚げ物、おやつとしてもおいしく食べられます♪

