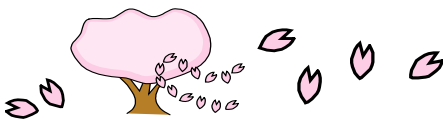


# 4月の献立



		1日(木)		2日(金)	
		休業日 (新年度準備協力日)		ご飯 親子煮 もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(わか玉麩) 毎日ドリップヨーグルト	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(かひろ)ワ 大根とベーコンのサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(わか草人参) りんごゼリー	ご飯 豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーの和え物 若竹汁 オレンジ	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(ｱｽﾊﾟﾗ) 野菜サラダ オニオンスープ パン	ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(ｷﾝｷﾞﾝ草人参) 厚揚げの五目煮 味噌汁(わか玉葱) チョコレート蒸しパン	ご飯 肉団子の甘酢からめ かかろとキャベツの中華炒め 中華ｽｰﾌﾟ(豆腐ｺﾞﾚ) 角切りももゼリー	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
ご飯 鶏肉の外巻き焼き ポパイサラダ(手作りドレ) わかめｽｰﾌﾟ オレンジ	ご飯 鱈の漬け焼き 付合せ(粉ふき芋・青のり) きんぴら 味噌汁(わか ｷ)	くろロールパン ミートローフ 付合せ(サラダ菜) 枝豆とカニカマの炒め ｺﾝｽｰﾌﾟ(わか草人参) ミルクゼリー	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(ｷﾝｷﾞﾝ草人参) ﾗｸﾀﾞで元氣 味噌汁(わか ｷ) バナナ	ご飯 豚肉のカレー焼き 付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ひじきのサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ (大根玉葱 ｷ)	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
ご飯 鮭の西京焼き 付合せ(わか) 胡瓜のおかか和え すまし汁(豆腐 ｷ ｷ) 抹茶マフィン	ご飯 かに玉 付合せ(ｲﾝｷﾞﾝ) もやしの中華サラダ 中華ｽｰﾌﾟ(法蓮草・人参) バナナ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参・かひろ)ワ 切干大根のゴマ酢和え 味噌汁(玉葱 ｡ ｡) パン	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(ｱｽﾊﾟﾗ) 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁(ﾄﾞｲ ｡ ｡ ｡) カルピスゼリー	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(ﾘｰﾌﾚﾀｽ) ブロッコリーのサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(ｷﾝｷﾞﾝ草人参) オレンジ	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(法蓮草) 辛し和え 味噌汁(玉葱 ｡ ｡ ｡) ﾐｶﾝのｺﾞｰﾙﾄﾞ和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ｷﾔﾛｯﾄﾞサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(わか草ｺﾞ) ｺｰｷｰゼﾘｰ	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(ｷﾝｷﾞﾝ草人参) ﾚﾝｺﾝの炒め煮 すまし汁(とろろ昆布・ｷ) りんご蒸しパン	昭和の日	食パン ｼﾞﾏﾝ(ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰ) ﾎｰﾙﾍﾞｰﾝｽﾞ ｸﾞﾘｰﾝサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(もやし 舞茸) ﾋｰﾁゼﾘｰ	

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

## 今月の旬の食材【春キャベツ】



### 春キャベツとは

秋に種をまき4～6月に収穫するものが春キャベツという。  
特徴：一般的な冬キャベツ(寒玉)よりも小さめで丸い。  
葉の巻きがゆるく、中まで黄緑色。  
水分が多いため、やわらかくみずみずしい。

### 栄養

ビタミンC⇒風邪の予防や疲労の回復、肌荒れに効果がある。  
ビタミンK⇒血液凝固促進や骨の形成に関与する。  
キャベツ特有の栄養素、**ビタミンU(キャベジン)**  
⇒胃の粘膜を守り、胃もたれ・胃潰瘍を予防・回復効果がある。

とんかつにキャベツの千切りが付くのは理にかなっています。  
胃が弱っている時には積極的にキャベツを食べましょう！

### 食べ方

柔らかい春キャベツこそ、生で食べましょう！  
⇒ビタミンC・Uは水に溶けやすく熱に弱いので、  
栄養素を効果的に摂取できるサラダや浅漬けなどがおすすめです。  
**蒸したり、油でさっと炒めましょう！**  
⇒少し加熱すると、キャベツの甘みが増して美味しく食べられます。  
**ポトフやトマト煮などの煮物やスープにしましょう！**  
⇒火の通りが早く、スープに溶け出した栄養素も摂取できます。

### 春キャベツを使ったおすすめメニュー

#### 『春キャベツとささみのさっぱりサラダ』

#### 材料(大人4人分)

春キャベツ……1/4玉  
きゅうり……1本  
鶏ささみ……2本  
ポン酢……大さじ1  
マヨネーズ……大さじ2

#### 作り方

①鶏ささみは茹でて冷まし、食べやすい大きさに裂く。  
②春キャベツ・きゅうりは千切りにして、塩(分量外)で  
もむ。しんなりしたら水気をしぼる。  
③ボウルにポン酢・マヨネーズを入れて混ぜ、①・②を加え  
和える。

#### ワンポイントアドバイス

幼児や硬いものが苦手な方は、春キャベツを少し茹でて柔らかくしましょう！

#### 栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー82kcal、たんぱく質7.1g、脂質4.6g、塩分0.2g  
幼児：エネルギー55kcal、たんぱく質4.7g、脂質3.1g、塩分0.1g

春の日差しが心地よくなってきましたね。  
今年度もおいしい給食を皆様にお届けできるよう、  
厨房スタッフ一同、力を合わせて頑張っていきますので  
よろしくお願いいたします。

