

4月の献立



今月の食材 【しらす】



しらすとは..?

- ・しらすは、カタクチイワシやマイワシなどの稚魚。
- ・水分量の違いによって呼び名が異なる。
『釜揚げしらす』…塩茹でをして水分量が80%程度のもの
『しらす干し』…釜揚げしらすを乾燥させて水分量が70%程度のもの
『ちりめんじゃこ』…しらす干しをさらに乾燥させて水分量が50%以下のもの
- ・主な産地は、兵庫県や愛知県、静岡県。
- ・旬は産地によって異なるが、3月の春先から10月頃。

歯や骨が丈夫になる！

しらすのように骨も丸ごと食べられる魚は、**カルシウム**をたっぷりと摂ることができる。**ビタミンD**も多く含まれているため、**カルシウム**を効率よく吸収できる。

血液がサラサラになる！

いわしをはじめとする青魚には**DHA**や**EPA**という良質な脂肪酸が豊富に含まれていて、血液をサラサラにする効果がある。さらに動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれる。

しらすを使ったおすすめメニュー

しらす干しは塩分が多く含まれているため、幼児や塩分が気になる方は塩抜きをしてから調理するか、料理に使う場合はしらすの塩分を考えて調味料を減らすのもよいでしょう。

簡単塩抜きの方法

耐熱皿にしらすがひたひたになる程度の水を加えて電子レンジ600Wで30秒程加熱し、ザルで水気を切る。



しらすと春キャベツの海苔サラダ



材料(大人4人分)

春キャベツ……………1/4個(280g)
きゅうり……………1/2本(40g)
しらす干し……………40g
焼きのり……………1/2枚
★しょうゆ……………小さじ4
★酢……………大さじ1
★ごま油……………小さじ2

作り方

- ①春キャベツ(キャベツでも良い)は千切りにして、しんなりする程度にさっと茹でて水気をしっかりとしぼる。
- ②きゅうりは千切りにして塩(分量外)でもみ、水気をしぼる。
- ③焼きのりは細かくちぎる。
- ④①②を★の調味料でよく和え、最後に③としらす干しを加え軽く和える。



栄養価

☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー38kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.9g、塩分1.4g
幼児：エネルギー25kcal、たんぱく質2.5g、脂質0.6g、塩分0.9g

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
春季家庭療育日				
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
		入園式 なのはな、ちょうちょ・とんぼ ひまわり(4クラス)	入園式 たんぽぽ ひまわり(4クラス)	カレーライス 和風ツナサラダ キャラメルドレーヌ 牛乳
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ご飯 ふりかけ 鶏肉の生姜焼き 付合せ(きゅうり) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐 えのき) 牛乳寒天	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(いんげん) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(法蓮草 もやし) パン 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 胡瓜の小町和え 若竹汁 さつま芋蒸しパン 牛乳	食パン ジャム(りんご) ミートボールケチャップ煮 ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(オクラ) ひじきの煮付け 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) 白玉だんご 牛乳
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ご飯 魚のピリカラフル ハムとキャベツの中華サラダ 中華スープ(春雨 ネギ) プレーン蒸しパン 牛乳	ロールパン ハッシュドポーク 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 干草焼き じゃが芋とツナの煮物 味噌汁(玉葱 油揚げ 三つ葉) パインゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(さつま芋) もやし炒め すまし汁(大根わかめネギ) バナナ 牛乳	ご飯 チキンカツ 付合せ(ブロッコリー) 和風マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) カルピスゼリー 牛乳

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、力を合わせて頑張りますのでよろしくお願いします。



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。

