



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
休業日 (新年度準備協力日)	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(わかめ 玉麩) もものヨーグルト和え	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(もやし 油揚げネギ) りんごのすりおろしゼリー	ご飯 チリコンカン 切干大根のサラダ コンソメスープ(白菜 人参) パン	ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(キャベツ 人参) カリフラワーのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) キャラメルミルクゼリー
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 鯖の漬け焼き 付合せ(法蓮草) 五色和え 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) バナナ	ご飯 肉団子の甘酢からめ ハムとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) 杏仁豆腐	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(トマト) いんげんの酢味噌和え すまし汁(法蓮草 えのき) 黒胡麻の牛乳寒天	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(人参 カリフラワー) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(いんげん 人参) チョコレート蒸しパン	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(もやし わかめネギ) オレンジ
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(サラダ菜) 人参とツナのサラダ 味噌汁(大根 えのきネギ) カルピスゼリー	ご飯 鶏肉のプレゼー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) パン	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 キャベツと人参の甘酢和え 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) 水ようかん	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(ブロッコリー) もやし炒め すまし汁(手まり麩 みつば) マドレーヌ	ロールパン ポークシチュー 大根サラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン) みかんとりんごの ヨーグルト和え
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) キャベツのおかか和え 味噌汁 (玉葱 油揚げ みつば) マスカットゼリー	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(カリフラワー) スパゲティサラダ コンソメスープ (キャベツ コーン パセリ) バナナ	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付合せ(人参) 法蓮草ときのこのソテー 若竹汁 オレンジゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(サニーレタス) ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉麩 えのきネギ) チーズ蒸しパン	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(いんげん) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(キャベツ 人参ネギ) 抹茶ミルク寒天

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

耐熱皿にしらすを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

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いたします。

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。