



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
休業日 (新年度準備協力日)	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(南瓜) 五色和え 味噌汁(豆腐わかめネギ) りんごゼリー	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 カリフラワー) 磯香和え 味噌汁 (玉葱 油揚げ 三つ葉) ミニたい焼き(こしあん)	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) 春雨の酢の物 味噌汁(キャベツ 人参 ネギ) カップヨーグルト	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(リーフレタス) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) グレープゼリー
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 魚の照り焼き 付合せ(いんげんごま和え) 野菜煮物(大根) 味噌汁(生揚げ わかめ 葱) カスタードプリン	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付合せ(人参) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) ドーナツ(チョコ)	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 ブロッコリー) グリーンサラダ ふわふわスープ ストロベリーゼリー	ご飯 魚のムニエル 付合せ(粉ふき芋) 野菜ソテー オニオンスープ 青りんごゼリー	ご飯 肉団子の甘酢からめ ブロッコリーの中巻サラダ 中華たまごスープ カップヨーグルト
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 厚揚げの卵とじ 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(大根 わかめ ネギ) はちみつレモンゼリー	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 和風マカロニサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) 飲む野菜と果実(ピーチ)	ロールパン ハッシュドポーク 大根とツナのサラダ コンソメスープ (キャベツ ベーコン) カップヨーグルト	ご飯 和風ミートローフ 付合せ(いんげん) ブロッコリーと人参のごま和え 若竹汁 米粉のバナナスティックケーキ	ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(オクラ) 南瓜のいとこ煮 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 三つ葉) オレンジゼリー
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(サニーレタス) 辛し和え 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) パウムクーヘン	食パン ジャム(いちご) ポークビーンズ ひじきのサラダ コンソメスープ(法蓮草 しめじ) カップヨーグルト	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(カリフラワー) 和風ハムサラダ 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) りんごゼリー	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(もやし 人参) 大根と油揚げの煮浸し すまし汁(玉葱 三つ葉) グレープゼリー	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) ココアムース
29日(月)	30日(火)			
昭和の日	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 いんげん) カニカマとキャベツの 中華サラダ 中華スープ(椎茸 わかめ) 米粉のメープルマフィン			

スナップえんどうとは？

- スナップえんどうのスナップはsnap=折れるという意味。
- さやえんどうをさやと豆の両方を食べるために改良された品種。
- 肉厚で、さやごと食べられる。
- パリッとした歯ごたえと甘さが特徴。

旬はいつ？

スナップえんどうの旬は3～6月。産地によって収穫時期がずれるため、春から初夏にかけて食べられる。主な産地は鹿児島県(生産量は全体の6割を占める)、熊本県、愛知県など。



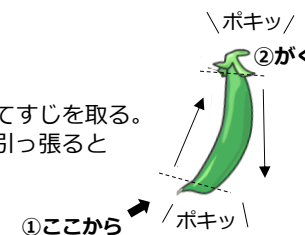
栄養

- β-カロテン、ビタミンC
抗酸化作用により、老化や動脈硬化予防に効果がある。
目や皮膚、粘膜の健康の維持をし、風邪や花粉症などのアレルギーから身体を守るなど免疫力を高める効果もある。
- カリウム
むくみの改善や血圧を下げる効果がある。
- カルシウム
歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に効果がある。
- 必須アミノ酸リジン
身体の成長や修復に関わる成分で、集中力を高めたりカルシウムの吸収を促進したりする効果がある。

簡単！下処理の方法

すじの取り方

- ①下の尖っている部分を折ってがくに向かってすじを取る。
- ②がくの部分を折り、先端に向かってすじを引っ張るときれいに取れる。



<茹でる場合>

たっぷりの熱湯で1分半～2分程茹でる。ザルにあげて水気を切る。

<電子レンジを使う場合>

水にくぐらせて濡らし耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして500Wで1分程加熱する。

- ★咀嚼が苦手な方は、
柔らかくなるまで茹でて細かくしてから使いましょう。

