

# 4月の献立



			1日(木)	2日(金)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
		カレーライス コールスローサラダ サイロチーフス 蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付合せ(イグナ) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(ホレノ草コーン) バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(ブロッコリー) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐わかめ) もものヨーグルトかけ 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 ぶりかけ 豚肉のBBQソース 付合せ(トマト) マカロニサラダ コンソメスープ(モヤシ舞茸) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(粉ふき芋) 千草和え 若竹汁 いちご(4粒) 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根わかめ) ココアマフィン 牛乳	食パンジャム(いちご) ミートボールケチャップ煮 グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ椎茸) オレンジ 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(南瓜) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(玉葱油揚げ) りんごゼリー 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 松風焼き 付合せ(キャベツ) もやし炒め すまし汁(玉麩みつば) パン 牛乳	ご飯 ぶりかけ 豆腐の中華煮 ツトブロッコリーの中華炒め 中華スープ(春雨わかめ) みたらし団子 牛乳	ご飯 鮭フライ 付合せ(キャベツ) ポテトサラダ コンソメスープ(ホレノ草エノキ) オレンジゼリー 牛乳	昭和の日	ご飯 親子煮 和風ツナサラダ 味噌汁(大根わかめ) バナナ 牛乳

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え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  
よろしくお祈りいたします。

