



5月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
2(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 パンケーキ
6(金)	カレーうどん ポークシューマイ ほうれん草のごま和え 果物	ビスケット	麦茶 塩おにぎり
7(土)	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 ビスケット
9(月)	ごはん 照り焼きチキン ツナサラダ 中華スープ 果物	クッキー	牛乳 小豆入り蒸しパン
10(火)	ナポリタン キャベツとりんごのサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 鮭おにぎり
11(水)	ごはん 魚の野菜あんかけ マセドアンサラダ すまし汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムパン
12(木)	わかめごはん 肉入りはんぺんフライ 花野菜サラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ゼリー
13(金)	ツナサンド ポークシチュー ちくわのきゅうり詰め 果物	クッキー	麦茶 お好み焼き
14(土)	親子丼 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
16(月)	三色丼 チーズサラダ ミネストローネ 果物	ビスケット	麦茶 きな粉ラスク
17(火)	筍とそら豆のごはん シラス入り卵焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	チーズ	麦茶 焼きそば
18(水)	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
19(木)	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト かきたま汁 果物	ビスケット	麦茶 ピザトースト
20(金)	ごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 ゼリー
21(土)	すき焼き丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
23(月)	チキンカレー ツナサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 うどん
24(火)	肉みそうどん コールスローサラダ 果物	チーズ	麦茶 彩りおにぎり
25(水)	ごはん カツレツ 切干大根 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムパン
26(木)	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 果物	ビスケット	麦茶 ふかし芋
27(金)	ひじきごはん 春巻き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 ホットケーキ
28(土)	ごはん 豆腐ハンバーグ にんじんの甘煮 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
30(月)	混ぜ寿し ミートボール ほうれん草のしらす和え すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 そうめん
31(火)	食パン ウィンナー炒め ポテトサラダ ミネストローネ 果物	チーズ	麦茶 焼きおにぎり

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

【給食室から】

新緑のまぶしい季節になりましたね。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物などを取り入れる予定です。

ARINKOMURA でも菜園活動もスタートします。それぞれのクラスで作る野菜の育つ過程を楽しみながら収穫と旬の味を楽しみに待ちましょう。

待ちきれない carrot クラスの子どもたちは、クリニックのお庭でアスパラガスを収穫して旬の先取りを舌鼓しています。



【筍とそら豆のごはん 5/17】

そら豆：350g（正味約120g）

タケノコの水煮：65g

カットうす揚げ：30g

米：2合

酒：大さじ2

和風だし：6g

塩：小さじ2/3



<作り方>

1. 鍋に水（2カップ）と塩を入れて沸騰させ、さやから出したそら豆を入れて4～5分茹でてざるにあげる。茹で汁は取りおき、冷ます。

2. 炊飯器の内釜に米を入れ、1の茹で汁、酒、和風だしの素を入れ、通常の水加減まで水を足し、ざっくりと混ぜる。

*そら豆を下ゆでした湯で炊飯すれば風味がアップ！

3. 適宜に切ったタケノコとうす揚げを上にならして、通常通りに炊き、炊き上がったら茹でたそら豆を加え、優しく混ぜます。

