

5 月 後半 給食献立写真



- 17
- きつねうどん
 - さわらのこうみやき
 - いんげんとしいたけいため
 - かぼちゃあまに
 - くだもの

- おやつ
- こんぶとじゃこのごはん(SDGs)
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの
 - ごぼうすていっく



- 18
- ごはん
 - ぶたにくとこまつなのいためもの
 - とまとさらだ
 - すーぶ(えのき,にんじん)
 - くだもの

- おやつ
- まかろにそてー
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- 20
- ごはん
 - ぶたにくのしょうがやき
 - ちんげんさいのおひたし
 - みそしる(あさり,ねぎ,わかめ)
 - くだもの

- おやつ
- ぐらたんとーすと
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- 21
- ちゅうかふううどん
 - やきししゃも
 - ぶろっこりーとにんじんのいためもの
 - きんぴらごぼう
 - くだもの

- おやつ
- ぞうすい
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの
 - あすばらびすけっと



- 22
- ぐりーんぴーすとこーんごはん
 - ぼーくそてー
 - こーるすろーさらだ
 - ばせりぼてと
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- かれーぱん
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの



- 23
- とまとそーすずばげてい
 - とりにくのちーずやき
 - かぼちゃのおーぶんやき
 - すなっぶえんどう
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- りんごゼリー
 - ぎゅうにゅう
 - かるしうむせんべい



- 24
- ごはん
 - しろみぎかなのもみじやき
 - ひじきいりたまごやき
 - かぶのあまずづけ
 - すましじる(にら,ふ)
 - くだもの

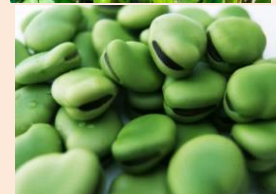
- おやつ
- いちごむしけーき
 - ぎゅうにゅう
 - くだもの

そら豆

そら豆の名前の由来は、さやが天を仰ぐように上へ上へと伸びていく姿からと言われています。

旬は4月から6月頃で、主な産地は鹿児島県、千葉県、茨城県などです。

そら豆は鮮度が落ちやすいので出来るだけさや付きのものを購入しましょう。きれいな緑色のさやでつやがあり、全体が均一に膨らんで弾力のあるものが良品です。



塩ゆでする場合は、さやから取り出し黒い部分に包丁目を入れ、沸騰したお湯に塩を入れ2分ほど茹でます(栄養素が流れ出しやすいので茹ですぎには注意してください)。冷水にあげず、ザルにとり、うちわで冷ますか自然に冷ましましょう。薄皮ごと茹でるので栄養の流出は最小限に抑えられます。もしくは、さやごと焼く『焼きそら豆』もおすすめです。主にエネルギー、タンパク質、炭水化物、食物繊維が含まれます。

25



- きゆうしよく
- にくうどん
 - いり豆腐
 - もやびーのあえもの
 - くだもの

- おやつ
- ゆかりごはん
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの



27



- きゆうしよく
- しょくぱん
 - はるきゃべつのにちゅー
 - みつくすびーんずのけちやつぶそてー
 - ゆでぶろっこりー
 - すらいすちーず
 - くだもの

- おやつ
- ひじきごはん
 - とうにゆう
 - くだもの



28



- きゆうしよく
- ごはん
 - ちきんかつ
 - ぼてとさらだ
 - みにとまと
 - すましじる(とうふ,ねぎ)
 - くだもの

- おやつ
- ぼななけーき
 - ぎゆうにゆう
 - かるしうむかんぱん



29



- きゆうしよく
- かれーらいす
 - ぼいるういんなー
 - からふるびーまんそてー
 - そらまめ
 - むぎちゃ
 - くだもの

- おやつ
- みかんゼリー
 - ぎゆうにゆう
 - かるしうむせんべい



30



- きゆうしよく
- きつねうどん
 - さわらのこうみやき
 - いんげんとしたけいため
 - かぼちゃのあまに
 - くだもの

- おやつ
- こんぶとじゃこのごはん (SDGs)
 - ぎゆうにゆう
 - あまなつ
 - れんこんのあまからいため



31



- きゆうしよく
- たけのごはん
 - にらいりじゃんぼしゅうまい
 - ちゅうかふうきゅうり
 - かっとうとまと
 - すーぶ(れたす,こーん)
 - くだもの

- おやつ
- しらすのびざ
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの



<5月後半 旬の食材を使っている日

- 16日 たけのこ, しいたけ, きゃべつ, なら, れたす, あまなつ
- 17日 さわら, にんにく, しいたけ, ごぼう
- 18日 にんにく, きゃべつ
- 19日 ちんげんさい, わかめ
- 20日 きゃべつ, しいたけ, ごぼう
- 22日 ぐりーんびーす, にんにく, きゃべつ, じゃがいも
- 23日 にんにく, すなっぶえんどう
- 24日 かぶ, なら
- 25日 いんげん
- 27日 きゃべつ, しいたけ
- 28日 じゃがいも
- 29日 じゃがいも, しいたけ, きゃべつ, そらまめ
- 30日 さわら, にんにく, しいたけ
- 31日 たけのこ, しいたけ, きゃべつ, なら, れたす, あまなつ, しらす

旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。

じゃがいも

じゃがいもは大きく分けて春と秋に収穫されます。今の時期に流通するじゃがいもは、皮が薄くみずみずしい特徴があります。今の時期は鹿児島産や長崎県産のものが保育園に入荷されることが多いです。



じゃがいもには主にビタミンC、カリウム、食物繊維、糖質などの栄養素が含まれています。色々な野菜に含まれているビタミンCですが、水で洗うと一緒に流れてしまったり、加熱すると損失してしまったりすることが多いです。しかし、じゃがいものビタミンCの場合は、でんぷんに守られているので、多くを栄養として取り込むことができます。カリウムは塩分の排出を促してくれ、食物繊維は食後の血糖値の急上昇を抑える作用や便秘対策に期待がもてます。エネルギー源になる糖質も嬉しいですね。6月には、じゃがいも堀りの行事があります。元気いっぱいじゃがいも堀りをしてくれる子どもたちの笑顔をもたまたまた見ることができると楽しみます。