



# 給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	ハヤシライス、マカロニスープ、みかんヨーグルト	牛乳、豆パン
2	日			
3	月	ごはん	どさんこ汁、大豆の天ぷら、白菜のじゃこドレッシング	牛乳、生どらやき
4	火	ごはん	五目かきたま汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、黒糖蒸しパン
5	水	ごはん	豚すき丼、じゃが芋とごぼうのみそ汁、きゅうりの酢の物	牛乳、フルーツゼリー
6	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、マカロニサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
7	金	ごはん	けんちん汁、白身魚のトマトソース煮、きゅうりの華風サラダ	牛乳、ココアブラウニー
8	土	ごはん	カレーライス、野菜スープ、オレンジ	牛乳、ジャムパン
9	日			
10	月	ごはん	大根と油揚げみそ汁、豚肉の焼肉風炒め、ほうれん草のサラダ	牛乳、かぼちゃケーキ
11	火		〈建国記念日〉	
12	水	めん	昆布おにぎり、しょう油ラーメン、牛乳寒天	牛乳、じゃこトースト
13	木	パン	豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、スイートポテトサラダ	牛乳、お好み焼き
14	金	ごはん	五目みそ汁、いわしの生姜煮、コロコロサラダ	牛乳、おからドーナツ
15	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、あんぱん
16	日			
17	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、鶏肉と芋の甘辛煮、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、チーズホットケーキ
18	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げの中華煮、もやしとわかめのナムル	牛乳、豆腐団子
19	水	ごはん	カレーライス、白菜のサラダ、みかん	牛乳、パウンドケーキ
20	木	パン	スープヌードル、豚肉と玉ねぎのソテー、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、芋もち
21	金	ごはん	鶏だんご汁、さばの塩焼き、れんこんのきんぴら	牛乳、おやつ・コロケパン
22	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、キウイフルーツ	牛乳、メロンパン
23	日		〈天皇誕生日〉	
24	月		〈振替休日〉	
25	火	ごはん	キャベツのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、きゅうりと炒り卵のサラダ	牛乳、ツナパン
26	水	めん	焼うどん、きのこスープ、フルーツポンチ	牛乳、豆乳もち
27	木	パン	ミネストローネスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、とりそぼろおにぎり
28	金	ごはん	豚汁、鮭の照り焼き、ほうれん草の白あえ	牛乳、人参カップケーキ
29	土	ごはん	マーボー豆腐丼、たまごスープ、りんご	牛乳、リングドーナツ

## 毎日の食事を豊かにする「乾物」

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。日本の気候、風土と昔の人の知恵から生まれた「乾物」は、日本人の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。乾物の良さは、利便性が高く、栄養的に優れた食品が多く、上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながる点です。毎日の食事に乾物を取り入れて、日本ならではの「食べ方」を次世代の子どもたちに継承しましょう。

### ★常備したい乾物と活用法

#### 出汁の材料になる乾物

- 昆布
- かつおぶし
- 煮干し
- 干しいたけ

簡単に作ることができる「水だし昆布」がおすすめ！「だし用昆布」を購入し、麦茶ボトルに水(1.5L)を注ぎ、昆布(20g程度)を入れて一晩、冷蔵庫に入れておくだけです。昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれる成分。昆布のうま味は、低年齢児の子どもにとって、安心できるおいしさです。

#### 副菜の材料になる乾物

- 切り干しだいこん
- ひじき
- 干しえび
- 糸かんでん

「切り干し大根」をおいしく食べるコツは、熱湯で戻すこと(5分程度)。特有の臭みが消えて、おいしく食べることができます。

煮物



炒め物



汁の具



ごはんの具

