

# 4月19日(金)の給食

715kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の 幽庵焼き	鯖 塩 みりん 濃口しょうゆ 酒 ゆず果汁
春キャベツ のナムル	春キャベツ 人参 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油 にんにく
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり コーン ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ 青ネギ みそ 和風だし
みるくかん	牛乳 寒天 砂糖 水 ブルーベリーソース



ブルーベリーに含まれるビタミンEは  
抗酸化作用に期待できます

細胞の酸化を防ぐことで肌のシミやシワがでにくくなる  
記憶力を向上させたり脳機能を高めてくれる効果も(有)

ブルーベリー1日の摂取量は100粒程度  
冷凍の場合  
60~120粒程度

食べすぎると...  
排便困難に

イギリスのイースト・アングリア大学が  
6ヶ月にわたり行った研究では  
毎日150gのブルーベリーを食べると  
心血管疾患のリスクが最大15%減少することが  
分かった



本日からR6年度  
集団給食スタートです!



# 4月22日(月)の給食



908Kcal



## 献立

献立	材料
ごはん 回鍋肉	米 豚バラスライス キャベツ ピーマン 人参 油 濃口しょうゆ 甜麺醬・豆板醬 酒・砂糖 にんにく・しょうが
中華クラゲの 和え物	塩クラゲ しらたき 赤パプリカ 酢・砂糖 薄口しょうゆ からし ごま油
かぼちやの マッシュサラダ	かぼちや 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 塩・こしょう
中華スープ	卵 白菜 きぬさや 鶏ガラスープ 塩・こしょう 薄口しょうゆ 片栗粉・水
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## かぼ"ちや



かぼ"ちやは、ウリ科カボ"チャ属に属する果菜である。原産は南北アメリカ大陸が主、主要生産地は中国、インド、ウクライナ、アフリカである。皮を含む果実とし、不飽和脂肪酸、ミネラル、たんぱく質を食用とする。(βカロチン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE) 種は油、カリウム、マグネシウム、カルシウムを含有、(リン酸)シト"オイルの原料となる。

# 4月23日(火)の給食



773kcal.

## 献立

献立	材料
たけのこごはん	米 たけのこ しいたけ にんじん 油揚げ 枝豆 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖 酒
鶏の甘辛煮	鶏もも肉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ 片栗粉
ブロッコリーと青菜のごま和え	ブロッコリー 小松菜 すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
すまし汁	花麩 三つ葉 塩 薄口しょうゆ 和風だし
お団子	白玉団子 きなこ 砂糖 塩



タケノコは香になるとイネ科タケ亜科タケ類の地下茎から出る若芽の部分である。日本や中国などの温帯から亜熱帯に産するものは食材として利用される。旬は4月から5月で地表に頭を出す前に掘り出します。

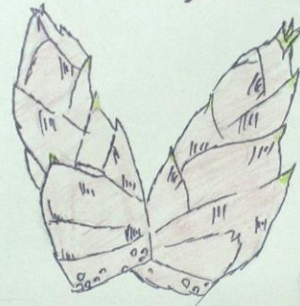
### 100gあたりの栄養素

炭水化物

4.3g

ビタミンC

10mg



カロリー(kcal) 26

脂質 0.2g

タンパク質 3.6g

カルシウム 16mg

鉄 0.4mg マグネシウム 13mg

分類の仕方や種類の数え方には諸説があります。国内で約600種類、世界では約1200種類もあるといわれています。

たけのこに皮がある理由

: 1) ミミズやキツネなど動物に食べられないようにするため



# 4月24日(水)の給食



662 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の南蛮漬け	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 薄口しょうゆ 酢・砂糖
ジャーマンポテト	じゃがいも しめじ ウインナー コーン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
塩昆布和え	キャベツ きゅうり 塩昆布 薄口しょうゆ ごま油
みそ汁	わかめ 油揚げ みそ 和風だし
はちみつレモンかん	はちみつレモン 寒天 砂糖 水



じゃがいも

世界五大食用作物=小麦、水稲、大麦、とうもろこし、じゃがいものひとつとされています。

トンボンが多く蓄えらるる

栄養価も高くフランスで「大地の女王」といわれてる

カロリーはご飯の半分

# 4月25日(木)の給食



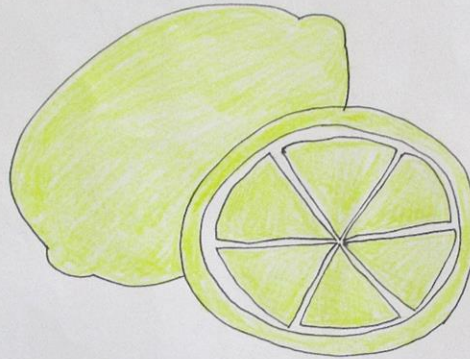
714 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
レモンチキン	鶏もも肉 塩・こしょう しょうが 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・こしょう
ブロッコリーと卵の粒マスタードサラダ	ブロッコリー 卵 塩・こしょう 粒マスタード マヨネーズ
白菜のナッツ和え	白菜 もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
コンソメスープ	玉ねぎ しめじ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
カフェオレゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



## レモン



### レモンについて

柑橘類の一つであり、主に酸味や香りを漂わす。旬は冬で、秋から春にかけて収穫する。有名な産地は広島県愛媛県など。

### 栄養について

ビタミンCやクエン酸を多く含むため、美肌効果や疲労回復、風邪予防などの効果がある。日常的に多く摂ると血圧が低くなり、肥満と関連するホルモンの値が低くなり、メタボ予防にもなる。

### ～オススメレシピ～

レモンのほちみつ漬け

レモンピールシロップ

鮭のレモン焼き

レモンのパウンドケーキ

レモンマドレーヌ



# 4月26日(金)の給食



734kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
照り焼き ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 絹豆腐 生パン粉 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉・水
ツナぽん 和え	もやし ツナ オクラ 赤パプリカ ポン酢
小松菜と ベーコンの バター炒め	小松菜 じゃがいも ベーコン 有塩バター 塩・こしょう 薄口しょうゆ
野菜のコロ コロスープ	大根 にんじん さやいんげん コンソメスープ 塩・粒こしょう
アロエ ヨーグルト	アロエ みかん ヨーグルト



## 赤パプリカ



ビタミンE

老化対策

ビタミンC

免疫力向上

βカロテン

抗酸化作用

赤パプリカや赤ピーマンに含まれる「カプサチン」は赤唐辛子に多く含まれる色素成分で、βカロテンの仲間。強い抗酸化作用があり、その強さほりエバンと同じ。もはやそれ以上と言われている。善玉コレステロールを増や可働もあり、動脈硬化の予防に効果がある(※)。生活習慣病全般に効く成分として注目されている。

# 4月30日(火)の給食



751kcal

## 献立

献立	材料
野菜たっぷり 肉味噌丼	米 豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 油 みそ 濃口しょうゆ 酒 みりん・砂糖
高野豆腐の 炊いたん	高野豆腐 ちくわ きぬさや 薄口しょうゆ 砂糖 酒 和風だし
きゅうりの 酢の物	きゅうり たこ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
春雨スープ	春雨 にんじん しいたけ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
すだちかん	すだちジュース 寒天 砂糖 水



しいたけ

美容効果食物繊維が豊富で  
便秘改善などの効果  
乾燥肌改善効果が豊富!!



○ シイタケはビタミン類、ミネラル、食物繊維  
などの栄養成分が豊富で、γアミノ酸などの  
うま味成分を含んでいることが特徴です。  
毎日シイタケを摂れば「骨が丈夫になり、  
血液もサラサラになる」効果が期待できます。