

5月 給食だより

リズム幼稚園

2019年5月7日～2019年5月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
7(火)	ご飯,赤魚の味噌煮,切干大根の煮物,麩とわかめのすまし汁	ビスケット/牛乳,とと焼き	赤魚,いんげん豆,わかめ,牛乳	米,砂糖,ふ	切り干し大根,にんじん	514kcal 20.3g 9.7g
8(水)	ご飯,エビカツフライ,れんこんサラダ,じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	サブレ/牛乳,牛乳寒天	エビ,ひじき,ベーコン,牛乳,寒天	米,油,マヨネーズ,じゃがいも,砂糖	れんこん,えだまめ,にんじん,コーン,みかん缶詰	627kcal 18.7g 18.9g
9(木)	ご飯,サバの照り焼き,ウインナーの卵とじ,なすの味噌汁	クラッカー/牛乳,たこやき	さば,ウインナー,鶏卵,牛乳	米,砂糖,油,マヨネーズ	にんじん,さやえんどう,なす,キャベツ,ねぎ	633kcal 27.5g 23.1g
10(金)	ご飯,ホイコーロー風炒め,春雨サラダ,わかめスープ	オレンジ/牛乳,フレンチトースト	豚肉,わかめ,牛乳,鶏卵	米,砂糖,油,はるさめ,和風ドレッシング,バター	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	595kcal 21.7g 17.7g
11(土)	親子丼,小松菜のごま和え,かぼちゃの味噌汁	クッキー/牛乳,今川焼	鶏肉,鶏卵,牛乳	米,砂糖	ねぎ,こまつな,にんじん,しめじ,かぼちゃ	602kcal 24.7g 17.4g
13(月)	ご飯,さわらのごま味噌焼,高野豆腐の煮物,竹の子と玉葱のすまし汁	ウエハース/牛乳,枝豆チーズのポテトおやき	さわら,高野豆腐,牛乳,チーズ,牛乳	米,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,マヨネーズ	しいたけ,にんじん,さやえんどう,たけのこ,えだまめ	562kcal 23.1g 18.8g
14(火)	ご飯,鶏肉の磯辺揚げ,ほうれん草の納豆和え,しめじとキャベツの味噌汁	きな粉せんべい/お茶,フルーツヨーグルト	鶏肉,あおのり,納豆,牛乳,ヨーグルト	米,砂糖,薄力粉,油	ほうれん草,にんじん,キャベツ,しめじ,ねぎ,もも缶詰,みかん缶詰,りんご,バナナ	578kcal 27.0g 17.3g
15(水)	お弁当の日	りんご/牛乳,たい焼き	牛乳,たい焼き			195kcal 7.1g 6.5g
16(木)	ロールパン,ポークビーンズ,ブロッコリーサラダ,パンキンポタージュ	クラッカー/牛乳,焼きおにぎり	大豆,豚もも,わかめ,牛乳	ロールパン,じゃがいも,油,砂糖,和風ドレッシング,米	にんじん,ブロッコリー,コーン,きゅうり,かぼちゃ	598kcal 24.7g 19.7g
17(金)	ご飯,ひじきつくねの照り焼き,ビーフンサラダ,さつま芋と玉葱のみそ汁	ビスケット/牛乳,ほうれん草の蒸しパン	鶏ひき肉,ひじき,牛乳	米,かたくり粉,砂糖,ビーフン,さつまいも,ホットケーキミックス	にんじん,きゅうり,ねぎ,ほうれん草	626kcal 20.3g 15.8g
18(土)	肉うどん,ゆでたまご,レタスとトマトのサラダ,オレンジ	サブレ/牛乳,メロンパン	牛肉もも,鶏卵,牛乳	うどん,砂糖,マヨネーズ,和風ドレッシング,メロンパン	ねぎ,レタス,きゅうり,コーン,トマト,オレンジ	492kcal 19.4g 21.6g
20(月)	そぼろ丼,ごぼうサラダ,キャベツの味噌汁	クッキー/牛乳,じゃが芋ピザ	鶏ひき肉,鶏卵,ツナ缶,牛乳,ベーコン	米,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも,かたくり粉	グリーンピース,ごぼう,きゅうり,にんじん,えのきたけ,キャベツ,ピーマン	614kcal 23.6g 20.9g
21(火)	ご飯,鮭のなかおち野菜カツ,スパゲティ和風サラダ,オニオンスープ	ウエハース/牛乳,クリームコンフェ	鮭,ツナ缶,牛乳	米,油,スパゲティ	アスパラガス,にんじん,コーン,えのき	455kcal 14.0g 12.9g
22(水)	ご飯,肉じゃが,ほうれん草ののり和え,豆腐と竹輪のすまし汁	きな粉せんべい/牛乳,ココアカップケーキ	牛肉,豆腐,竹輪,牛乳,鶏卵	米,じゃがいも,しらたき,油,砂糖,ホットケーキミックス,バター	にんじん,グリーンピース,ほうれん草,ねぎ	588kcal 19.4g 13.6g
23(木)	ご飯,サバのウスターソース煮,もやしとツナの和え物,中華風かき玉汁	バナナ/牛乳,コーンマヨトースト	さば,ツナ缶,鶏卵,かにかまぼこ,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,マヨネーズ	もやし,きゅうり,ねぎ,コーン	579kcal 24.1g 17.3g

24(金)	ご飯,ビーフカレー,シーザーサラダ,フルーツミックス,いちごケーキ	クラッカー/牛乳,プリン	牛肉,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,スポンジケーキ,いちごジャム,生クリーム	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,もも缶,みかん缶	725kcal 19.4g 24.0g
25(土)	ご飯,肉野菜炒め,ブロッコリーのツナ和え,なめこの味噌汁	ビスケット/牛乳,ワッフル	豚肉,ツナ,豆腐,牛乳	米,砂糖,ワッフル,いちごジャム	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,コーン,ブロッコリー,なめこ,ねぎ	526kcal 21.1g 12.5g
27(月)	ご飯,赤魚のおろし煮,蒸し鶏のサラダ,人参と長ネギの味噌汁	クッキー/牛乳,マカロニきな粉	赤魚,鶏ささ身,牛乳,きな粉	米,砂糖,和風ドレッシング,マカロニ	きゅうり,レタス,にんじん,ねぎ	517kcal 25.2g 10.4g
28(火)	ご飯,ちくさ焼き,キャベツとコーンのおかか和え,けんちん汁	サブレ/牛乳,海鮮お好み焼き	鶏卵,鶏ひき肉,豚肉,牛乳	米,油,砂糖,里芋,こんにゃく,ごま油,マヨネーズ	にんじん,ほうれん草,しいたけ,キャベツ,コーン,きゅうり,ごぼう	565kcal 24.1g 17.4g
29(水)	ご飯,ビーフシチュー,ポパイサラダ,りんご	ウエハース/牛乳,オレンジゼリー	牛肉,かまぼこ,チーズ,牛乳,ゼラチン	米,じゃがいも,油,マヨネーズ	にんじん,ブロッコリー,ほうれん草,コーン,りんご	569kcal 19.4g 21.0g
30(木)	ロールパン,茄子のミートソースパゲティ,キャベツとツナの胡麻マヨサラダ,フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳,ゴマクッキー	豚挽き肉,牛ひき肉,ツナ,牛乳	ロールパン,スパゲティ,油,砂糖,マヨネーズ,バター,薄力粉	なす,ピーマン,にんじん,キャベツ,コーン,バナナ,みかん缶,パイナップル,もも缶	858kcal 26.9g 35.6g
31(金)	オムライス,ミートボール,ブロッコリー,コーンクリームスープ (ぞうじ組リクエストメニュー)	オレンジ/牛乳,デニッシュ食パン	鶏ひき肉,鶏卵,ミートボール,牛乳	米,砂糖,デニッシュ食パン,ブルーベリージャム	にんじん,ピーマン,ブロッコリー,コーン	678kcal 21.9g 26.1g

月平均栄養価 エネルギー 577kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.9g

この季節になると、「新じゃがいも」が出回るようになります。「新じゃがいも」は、皮が薄く、皮ごと食べられます。そのことによって、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できる種類のじゃが芋です。給食のおやつでよく出る「枝豆チーズのポテトおやき」のレシピを紹介します。



枝豆チーズのポテトおやきの作り方

<材料>

分量

・じゃが芋	40g
・えだまめ	5g
・フロセスチーズ	5g
(調味料)	
・片栗粉	3g
・牛乳	5g
・マヨネーズ	5g
・塩	0.01g
コショウ	0.01g

<<作り方>>

- ① じゃが芋を茹でてつぶし、マッシュポテトをつくる。
- ② ①にフロセスチーズとゆでた枝豆を混ぜ合わせる。
- ③ ②に調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ 小判型に成型する。
- ⑤ 200℃に温めておいたオーブンで5分ほど焼いたら完成。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立はの仕入れにより変更する場合があります。(株)福岡県南部給食センター