

さわやかな季節になりました。今月は**グリンピース**、**そらまめ**、**お茶**など、春から初夏にかけて旬をむかえる食材が登場します。また、給食には毎日「献立のねらい」があり、クラスに配付している日めくりの「献立カレンダー」でお知らせしています。食に興味・関心を持ち、食べながら楽しく美味しく学べるようにしています。

日 よう び	こんだてめい	き う に う	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー たんぱく質	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			ちょうみりょう
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
6 (木)	【行事食:こどもの日】 むぎごはん かつおフライ こまつなのくるみあえ みそしる かしわもち	☆	かつおフライ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな みずな にんじん	もやし えのきたけ とうもろこし	こめ むぎ かしわもち	くるみ あぶら	うすくちしょうゆ みりん だしりりこ しお	652 23.3
7 (金)	【教科との関連:5年生家庭科(お茶)】 【行事食:八十八夜】 むぎごはん あつあげとやさいのにもく きわかめのあえもの おちゃふりかけ	☆	あつあげ とりにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん さやいんげん あかじそ こなちゃ	キャベツ たけのこ こんにゃく とうもろこし ほししいたけ しょうが レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん す しお	630 22.3
10 (月)	むぎごはん おやこうどん あつあげとひきにくのみそいため いりこいりだいす 《配膳台を清潔に使用おう》	☆	あつあげ たまご だいす とりにく ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ うどんめん さとう でんぶん	ごまあぶら	かつおぶし さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお だしこんぶ	616 26.9
11 (火)	【福岡県産の日:レタス】 むぎごはん ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため レタスのスープ あさりのつくだに	☆	ぶたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ レタス えのきたけ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	くるみ あぶら ごまあぶら	とりがらすूप だしこんぶ オイスターソース さけ しょうゆ しお こしょう	571 24.7
12 (水)	はいがしよくパン そらまめのシチュー アーモンドサラダ オレンジ 《旬の空豆について知ろう》	☆	とうにゅう とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	オレンジ キャベツ そらまめ たまねぎ きゅうり しめじ	はいがパン じゃがいも こむぎこ さとう	アーモンド バター なまクリーム あぶら	とりがらすूप す しろワイン しお こしょう	696 29.4
13 (木)	ピースごはん たまごやき ブロッコリーのごまあえ すましじる 《旬のグリンピースについて知ろう》	☆	たまごやき とうふ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー みずな にんじん	たけのこ えのきたけ グリンピース	こめ もちこめ	ごま あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし さけ みりん しお だしこんぶ	582 21.7
14 (金)	【ファイバー献立:ひじき】 むぎごはん わかさぎのレモンづけ ひじきのにももの ごもくじる	☆	あつあげ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき しらすぼし	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えだまめ レモン きくらげ しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし さけ みりん しお だしこんぶ	559 22.9
17 (月)	むぎごはん ジャー جان どうふ チンゲンサイのナムル オレンジ 《手洗いの大切さを知ろう》	☆	あつあげ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	オレンジ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ す さけ トウバンジャン	625 22.9
18 (火)	【とれたてうまは給食:ほうれん草】 むぎごはん しんじゃがのうまに ほうれんそうのかおりあえ アーモンド	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう もみのり	★ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん	603 21.3
19 (水)	ミルクねじりパン かくチーズ さらうどん こんにゃくサラダ 《こんにゃくについて知ろう》	☆	うずらたまご えび いか あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	きぬさや にんじん	こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ きゅうり きくらげ ヤングコーン たけのこ きりぼしだいこん レモン	ミルクパン あげめん さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ さけ ちゅうかスूप しお トウバンジャン	711 30.0
20 (木)	【みそ汁のススメ:キャベツ】 むぎごはん いわしのさっぱり マセドアンサラダ きんぴらごぼう キャベツのみそしる	☆	いわし あつあげ てんぶら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう みかんかじゅう しょうが	こめ むぎ さとう ママレード でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す だしりりこ	617 24.2
21 (金)	おたのしみこんだて	☆	とりにく しろいんげんまめ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう しょうが にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも ゼリー パンこ こむぎこ さとう てんぶらこ	あぶら バター	ケチャップ とりがらすूप ドライカレー デミソース あかワイン しょうゆ しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース ローリエ ターメリック カレーこ こしょう クロブ しお ガラムマサラ コリアンダー オールスパイス	686 24.0
24 (月)	22日(土)の振替休日									
25 (火)	【世界の料理:中国】 むぎごはん ホイコーロー スーミータン おうとう	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう あかパプリカ	おうとう キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりがらすूप しょうゆ テンメンジャン さけ しお こしょう	592 22.8
26 (水)	【選択給食】 こくとうコッペパン はるキャベツとあさりのスパゲッティ マセドアンサラダ りんごゼリー または ヨーグルト	☆	あさり ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな	キャベツ たけのこ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん にんにく	こくとうパン スパゲッティ じゃがいも ゼリー	オリーブオイル	す しろワイン いちみつとうがらし うすくちしょうゆ しお コンソメ こしょう	626 25.6
27 (木)	【朝ごはんのススメ:じゃがいも】 むぎごはん さばのにつけ じゃがいものいりどりきんぴら みそしる	☆	さば てんぶら こうやどうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ ピーマン あかパプリカ	キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん だしりりこ	669 24.4
28 (金)	【郷土料理:佐賀県】 むぎごはん いかのてんぶら アスパラガスのごまあえ うったちじる あじつけのり	☆	いかのてんぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけのり	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ すいとん じゃがいも	あぶら ごま	しょうゆ かつおぶし しお うすくちしょうゆ さけ みりん だしこんぶ	655 20.4
31 (月)	【塩麹給食】 むぎごはん とりにくカラフルしおこうじいため えびだんごスूप いりこのふりかけ	☆	とりにく えびだんご かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ ひじき やきのり	チンゲンサイ あかパプリカ にんじん	たまねぎ もやし エリンギ えだまめ きくらげ にんにく	こめ むぎ さとう	カシューナッツ あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ みりん しお こしょう だしりりこ	661 30.2

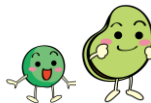
※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。★…筑紫地区内でとれた野菜

春は「豆」のおいしい季節で

そらまめ...さやが上を向いているので「空を向いた豆」→「空豆」が名前の由来といわれています。塩ゆでにして食べるのが一般的です。



グリンピース...「料理のいろどり」というイメージがありますが、栄養価の高い野菜です。缶詰や冷凍で一年中流通していますが、春の味わいは格別！給食ではピースご飯でいただきます。



ピースごはん 13日(木)



【材料】

ごはん 1合
レトルト鮭フレーク 30g
むぎグリンピース 30g

【作り方】

- グリンピースは沸騰したお湯に適量の塩を入れて2分ほどゆでる。鍋から取り出し、冷ましておく。
- 炊いたごはんに鮭フレークとゆでたグリンピースを入れ、混ぜる。

※ グリンピースが苦手でも食べやすく人気のメニューです。おにぎりにしてもおいしいです。

