

5月のこんだてひょう②

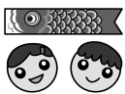
令和4年4月28日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
23 月	ごはん		おかかふりかけ 生揚げのおろしソース 新じゃがのそぼろ煮	牛乳、塩吹き昆布、 ちりめんじゃこ おかか削り節 生揚げ、鶏肉、薄削り節	七分つき米、白いりごま きび糖、じゃがいも 板こんにゃく、米油、でんぷん	大根、玉ねぎ、しょうが にんにく、にんじん、長ねぎ スナッペンとう	637 kcal 26.2 g 19.6 g
24 火	きなこ揚げパン		チリコンカン わかめと大根のサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、大豆 わかめ、くきわかめ	コッペパン、揚げ油、上白糖 じゃがいも、米油、きび糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にん じん、青ピーマン 生マッシュルーム ホールコーン、ホールトマト キャベツ、大根	606 kcal 25.7 g 25.8 g
25 水	シンガポール ライス		ヨンタオフー フルーツドレッシング サラダ 河内晩柑	牛乳、鶏肉、揚げボール 白焼き竹輪、豆腐	七分つき米、米油 きび糖、米粉めん	にんにく、玉ねぎ、にんじん 小松菜、しょうが、もやし キャベツ、ほうれんそう レモン、ホールコーン ブロッコリー、パイン缶 河内晩柑	570 kcal 23.9 g 17.4 g
26 木	五穀ごはん	乳 酸 菌 飲 料	さめのみそソースかけ 春雨のレモン酢かけ かきたまスープ	乳酸菌飲料、大豆、小豆 もうかさめ、赤みそ、鶏肉、 卵、薄削り節	七分つき米、おし麦、もちあわ もちきび、黒いりごま、小麦粉 でんぷん、きび糖 緑豆はるさめ、里いも 米油、ごま油	しょうが、玉ねぎ、りんご ホールコーン、きゅうり にんじん、レモン、もやし 長ねぎ	542 kcal 25.8 g 12.7 g
27 金	マーボースパゲッ ティ		海藻サラダ 黒砂糖ドーナッツ	牛乳、豆腐、豚肉 赤みそ、わかめ、茎わかめ 卵	スパゲッティ、米油、きび糖 でんぷん、小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが 干しいたけ、にんじん 玉ねぎ、ピーマン たけのこ水煮、キャベツ	601 kcal 24.1 g 24.2 g
30 月	さんまのかばやき ごはん		みそ汁 おひたし りんご	牛乳、さんま、豆腐 赤みそ、白みそ、薄削り節	七分つき米、米油、きび糖 じゃがいも	しょうが、小松菜、えのきたけ 長ねぎ、もやし、にんじん キャベツ、りんご	640 kcal 22.8 g 23.0 g
31 火	冷やしうどん		キャベツのツナ和え カレービーンズ	牛乳、油揚げ、一分切り昆布 厚削り節、ツナ 大豆	生うどん、きび糖、でんぷん じゃがいも、米油	長ねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、もやし	617 kcal 26.0 g 20.3 g



おいしいな通信



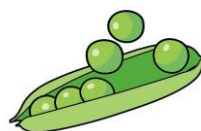
今月の献立から・・・



2日(月) 兜揚げ

5月5日は端午の節句です。子どもの日は、連休中にあたるので給食で少し早めに子どもの日をお祝いします。

春巻きの皮で折り紙を折るように兜をつくり、その中に具をいれてフライにします。きっと可愛くできると思います。お楽しみに。



13日(金)ピースごはん

サヤ付きのグリーンピースがでまわる時期になりました。サヤからとりだし時間がたった豆は、香りや栄養価が落ちてしまいます。旬の野菜なので今年は2年生に朝からサヤから豆をとりだす作業をしてもらいます。

一人づつ前をむいての作業です。できるかな？

先月の献立からレシピ紹介

さかなのおろしソースかけ



お魚が苦手な1年生でも食べてみたらおいしくて食べられたそうです。

魚の種類はお好みでどうぞ。フライにすると食べやすくなりますが小麦粉をはたいてムニエル風にして焼いた魚におろしソースをかけてもおいしく食べられますよ。

おろしソースの材料

大根 170g、にんじん 60g、長ねぎ 15g
しょうゆ 小さじ4、みりん 大さじ1と小さじ1
さとう 大さじ1、だし汁 100cc

①大根、にんじんはおろします。長ねぎはみじん切りにします。

②だし汁と調味料と①を鍋にいれ加熱して好みの水分まで煮つめます。

※だし汁の代わりに水でもよいですが、その場合、だしの素を小さじ1くらい入れてもよいでしょう。

今月の小平野菜

小松菜 きゅうり

大根 ブロッコリー

キャベツ 玉ねぎ

|