

# 給食もぐもぐ

2025年5月7日号

## 本日の献立

山菜ごはん      ホキの新茶揚げ

しそ風味磯香和え      すりごまのみそ汁      牛

## ～ひとくちメモ～

山菜というのは、山や野原でとれる植物のことで、ふきのとう、たらの芽、こごみ、わらびなどいろいろな種類があります。今日のごはんには、わらび、たけのこ、ふなしめじ、なめこなどが入っています。

ホキの新茶揚げは、天ぷらのころもに、抹茶を入れた揚げ物です。5月は茶摘みの季節です。お茶のビタミンCもしっかりとりましょう。魚の骨には注意してくださいね。



# 給食もぐもぐ

2025年5月8日号

## 本日の献立

いろいろなお豆とお米のピラフ リヨネーズポテト

ミネストローネ みしょうかん 美生柑 牛乳

## ～ひとくちメモ～

きょうのピラフには、白いお米のほか、麦や黒米が入っています。また、ひよこ豆、レンズ豆、大豆といった、いろいろなお豆も入れています。お豆には、ビタミン、ミネラル、タンパク質、食物繊維などが豊富に含まれた栄養価の高い食材です。ほかのおかずと一緒に、しっかり食べましょう。



# 給食もぐもぐ

2025年5月9日号

## 本日の献立

ぶどうパン スパイシーチキン

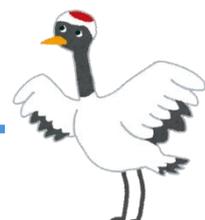
コールスローサラダ 米粉のポタージュ 牛

## ～ひとくちメモ～

スパイシーチキンは、ガーリックパウダー、チリパウダー、パプリカパウダーなどのスパイスで味をつけて油で揚げました。チリパウダーに唐辛子が入っているのでほんのりピリッとしています。米粉のポタージュは、具たくさんのスープのことです。米粉でとろみをつけました。

**※【お願い】食べ残したパンは、袋から出してチキンが入っていた食缶に入れてください。**

**パンの袋は、ビニール袋にまとめて入れて返してください。**



# 給食もぐもぐ

2025年5月12日

## 本日の献立

麦ごはん 豆腐の中華煮 ニラもやし炒め

みしょうかん  
美生柑

牛乳

## ～ひとくちメモ～

豆腐の中華煮は、たくさんの野菜と豚肉、えびやいかななどを炒めて、豆腐とうずら卵を入れた八宝菜風のおかずです。これだけでも90グラムの野菜がとれ、体の調子が整うので、しっかり食べてほしいです。

みしょうかん 美生柑は、見た目がグレープフルーツによく似たくだものです。かわちばんかん うわ 河内晩柑、宇和ゴールド、ジューシーフルーツやジューシーオレンジなどの別名がありますが、産地が違うだけで同じものです。薄皮をむいて食べましょう。



# 給食もぐもぐ

2025年5月13日

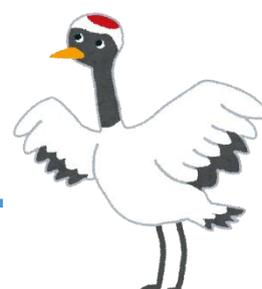
## 本日の献立

海鮮あんかけ焼きそば お好みポテト

フルーツ白玉ポンチ 牛乳

## ～ひとくちメモ～

お好みポテトは、じゃがいもを油で揚げて、ソースとかつお節、青のりをかけてお好み焼き風に仕上げたポテトです。じゃがいもは熱に強いビタミンCが多く、食物繊維も豊富です。風邪や病気にかかりにくくなったり、おなかの調子を整えたりする栄養素なので、しっかり食べてほしい食品です。あまり食べ過ぎなければ太ることはありません。



# 給食もぐもぐ

2025年5月15日

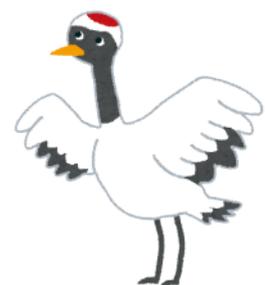
## 本日の献立

バターライス ひよこ豆のカレー炒め

コーンフレークサラダ にんにくスープ 牛乳

## ～ひとくちメモ～

ひよこ豆は、くちばしのような突起があり、ひよこのような形をしています。ほくほくした食感が人気です。からだをつくるたんぱく質や、イライラを抑える効果を持つイソフラボン、体の成長をうながすビタミンB<sub>6</sub>など、みなさんに必要な栄養がたっぷり含まれています。きょうは、ひき肉と一緒にカレー味にして炒めました。



# 給食もぐもぐ

2025年5月16日

## 本日の献立

ごはん 塩肉じゃが 大豆のみそがらめ

からし和え 牛乳

## ～ひとくちメモ～

塩肉じゃがは、<sup>しおこうじ</sup>塩麴を味付けに使った肉じゃがです。塩麴は、<sup>こうじきん</sup>麴菌を<sup>はっこう</sup>発酵させた米麴と、塩と水で作られた調味料です。塩麴は、食材のう<sup>み</sup>ま味を増やし、消化を助け、腸内環境を整えるなどの効果があります。いつもと一味違う肉じゃがを味わってください。また、大豆のみそがらめはごはんと一緒に食べるとおいしいです。

