

# 4月給食だよ

2022.4  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子ども課



ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう		ないよう			
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	きん	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ぶたにくのちゅうかいため ブロッコリー みそしる	ぶたにく わかめ	とうふ にぼし	かたくりこ ごまあぶら	もやし キャベツ えのきだけ	にんじん しいたけ たまねぎ	ピーマン ブロッコリー	ミルク オールレーズン
2	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
4	げつ	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	おやこオムレツ ひじきに トマト みそしる	たまご ひじき うすあげ わかめ	とりひきにく ちくわ とうふ にぼし	さつまいも	たまねぎ いんげん トマト	にんじん こまつな	パセリ ねぎ	ココアミルク ブリッツ
5	か	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	かぼちゃサンドフライ ポイルキャベツのみかんあえ トマト ワンタンスープ	かぼちゃサンドフライ ぶたにく	かまぼこ	ワンタン	キャベツ にんじん もやし	みかんかん たまねぎ	トマト ねぎ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
6	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やきそば ブロッコリー チンゲンサイスープ	ぶたにく	とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー えのきだけ	チンゲンサイ	ミルク カルシウム せんべい
7	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ あますあえ はるさめとだいすのスープ	さかな	だいす	かたくりこ はるさめ	キャベツ みかんかん もやし	ぎゅうり たまねぎ ねぎ	にんじん しめじ	ココアミルク こつぶっこ
8	きん	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	さばのみそに はりはりあえ トマト みそしる	さば	うすあげ		トマト きりぼしだいこん たまねぎ	キャベツ にんじん しめじ	こまつな はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう いちご
9	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
11	げつ	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	とりにくてりやき ブロッコリー こふきいも コンソメスープ	とりにく		じゃがいも	ブロッコリー しょうが にんじん	はくさい コーン にら	たまねぎ しいたけ	ヨーグルト おっとっと
12	か	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	はるやさいのがんもどき スティックきゅうり トマト みそしる	とうふ しらす にぼし	ひじき たまご	ながいも こんにゃく	キャベツ きゅうり だいこん	いんげん トマト しめじ	にんじん たまねぎ ねぎ	ミルク バナナ
13	すい	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	カレーライス ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク ビスコ
14	もく	ぎゅうにゅう まがりせんべい	パン	コーンラーメン シューマイ きりぼしあえ	ぶたにく	シューマイ	ちゅうかめん	キャベツ ただのこ こまつな	もやし にんじん きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー
15	きん	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	しんじやがうまに マカロニサラダ トマト	うすらたまご	ハム チーズ	じゃがいも こんにゃく マカロニ	たまねぎ きゅうり	にんじん トマト	いんげん	ヨーグルト ひじきスティック
16	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
18	げつ	ぎゅうにゅう ハーバースト	ごはん	ちくわのいそべあげ あおなとコーンのおひたし りゅうくうる トマト	ちくわ あおのり とうふ	たまご かまぼこ こんぶ	こむぎこ そうめん	コーン にんじん ねぎ	もやし トマト	こまつな しめじ	ミルク クリームコロン
アレルギーフリー のひ											
19	か	とうにゅう バナナ	ごはん	やきざかな キャベツのおひたし にまめ くだくさんみそしる	さかな にぼし	あつあげ		もやし きんときまめ	キャベツ だいこん	にんじん ねぎ	とうにゅう じゃがいももち
20	すい	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	あつやきたまご ブロッコリーのツナあえ いななじる	たまご とうふ	ツナ にぼし		ブロッコリー かぼちゃ	にんじん ねぎ	ごぼう	ミルク ロールカステラ
21	もく	ぎゅうにゅう とがりコーン	パン	きつねうどん はるキャベツとしらすのあえ にくだんこ	うすあげ しらす だしこんぶ	かまぼこ にくだんこ かつおぶし	うどん	ねぎ もやし	たまねぎ にんじん	キャベツ	ミルク てつりタルト
22	きん	ぎゅうにゅう プチチーズクラッカー	ごはん	アスパラクリームに おかがあえ ポイルウインナー	とりにく	ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも	アスパラ コーン	にんじん あおな	たまねぎ もやし	ぎゅうにゅう オレンジ
23	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう		ないよう			
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
25	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	さかなのム二郎 かふうあえ トマト みそしる	さかな わかめ		バター こむぎこ ごまあぶら じゃがいも みそしる	きゅうり しいたけ	にんじん たまねぎ	キャベツ トマト	ミルク バナナ
26	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ただのこごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	うすあげ だしこんぶ とうふ	とりにく たまご かつおぶし	かたくりこ	ただのこ トマト	にんじん えのきだけ	キャベツ みつば	りんごジュース ケーキ
27	すい	ぎゅうにゅう ホームパイ	パン	ナポリタンスパゲティ スナップエンドウのしおゆで すましじる	ウインナー たまご かつおぶし	とうふ だしこんぶ	スパゲティー	にんじん スナップエンドウ	たまねぎ ほうれんそう	ピーマン	ぎゅうにゅう セサミむしパン
28	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	ちくせんに こまあえ スモールパイン	とりにく	さつまあげ うすらたまご	さといも こま	ごぼう いんげん スモールパイン	にんじん キャベツ	れんこん こまつな	ミルク うすやきせんべい
30	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	フルーツ			おちゃ おかし

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
暖かな陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。園ではおいしい給食を用意して、お子様の楽しい園生活を支えています。

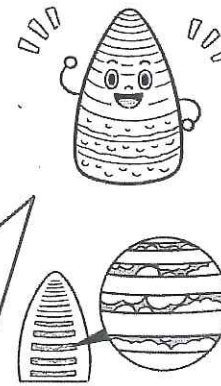


## 春の食べ物を味わいましょう

春が旬の食べ物には滑川特産のホタルイカをはじめ、ただのこやグリーンピース、アスパラガス、春キャベツ、いちごなどがあります。旬の食材は栄養も豊富で、たくさん出回るので価格も比較的低くなります。ハウス栽培や輸入などで1年中手に入りやすくなっていますが、旬のおいしい食べ物をぜひ味わってください。

### ただのこの栄養

ただのこは約90%が水分で、多く含まれるのは、食物繊維とカリウムです。また、うまみ成分のグルタミン酸やチロシンなどのアミノ酸もふくまれます。ゆでただのこを切ると、節と節の間に白い物質がありますが、これがチロシンです。チロシンは、体の中でホルモンや神経伝達物質の材料になります。うまみ成分なので、問題なく食べられます。



### アスパラガスの栄養

アスパラガスには、抗酸化作用のあるβ-カロテンや疲労回復につながるアスパラギン酸が含まれ、穂先の部分にはルチンが豊富で、血管を丈夫にする働きがあります。皮が硬いものは、繊維を切るように斜めに包丁を入れると、噛みやすく、火の通りや味がしみ込みやすくなります。



### おやつに 苺ラスク

【材料】  
たまご 5g  
有塩バター 7g  
砂糖 5g

①溶かしたバターに砂糖を加えてよく混ぜる。  
②①に焼きふを加えて、全体にからませる。(①のバターがまだらに付いてもOK！)  
③クッキングシートを敷いた天板に、②が重ならないように並べ、160℃に予熱したオーブンで12~15分ほど、きつね色になるまで焼く。(フライパンに入れて、弱火できつね色になるまで焼いてもOK！)

