

# 給食だより

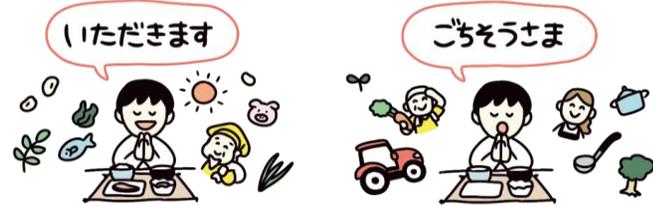
2023年5月  
あけぼのこども園

～マナーを守っておいしくいただきます～

食事のマナーは、箸の持ち方・食べ方・食事のあいさつなどがあげられますが、みんなとコミュニケーションをとるためにも、おいしくご飯を食べるためにもとても大切なことです。

マナーを守り、お友達や先生と楽しい雰囲気の中で食事をする事で、給食の時間が一日の楽しみになってくれたらと思います。

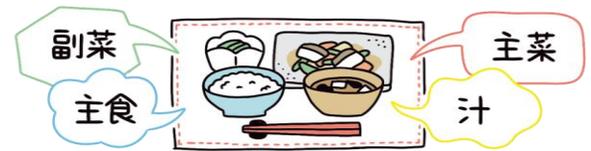
- ☑ 食事の前は手をきれいに洗おう
- ☑ お皿を持ってこぼさないように食べよう
- ☑ 散らかさないで食べよう
- ☑ 食事中は立ち歩かないようにしましょう



		5月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	月	マーボー豆腐 ギョーザ フロッコリーサラダ	フルーチェ	お菓子
2	火	こいのぼりフライ ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ	ヨーグルト	こいのぼりロール
3	水	祝日・憲法記念日		
4	木	祝日・みどりの日		
5	金	祝日・こどもの日		
6	土	豚汁 エビしゅうまい スパゲティサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
7	日	休日		
8	月	鮭めそ焼き もやしひき肉炒め ほうれん草なめたけ和え フルーツ	お菓子	カルピスゼリー
9	火	野菜の肉巻き ひじき煮 中華春雨サラダ	フルーチェ	お菓子
10	水	かぼちゃシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	木	いかメンチ おから炒め 小松菜ごま和え	お菓子	お菓子
12	金	八宝菜 マカロニサラダ つけ野菜	お菓子	フレンチトースト
13	土	鶏マーレード煮 春雨ツナ炒め フロッコリーおかか和え	ヨーグルト	お菓子
14	日	休日		
15	月	すき焼き風煮 アジフライ ごぼうサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
16	火	きのこトマトのミートボール きんぴられんこん もやしハム和え	ヨーグルト	お菓子
17	水	さばめそ煮 人参の子和え 小松菜サラダ フルーツ	お菓子	さつま芋ドーナツ
18	木	バラ焼き ひじきだし巻き ほうれん草ごま和え	フルーチェ	お菓子
19	金	ポークカレー エビかつ キャベツツナサラダ フルーツ	お菓子	オレンジゼリー
20	土	赤魚煮付け 厚揚げとほろあなか 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	日	休日		
22	月	親子煮 ポテトサラダ つけ野菜	お菓子	ココア蒸しパン
23	火	かしきカツ もやしたらご炒め 小松菜なめたけ和え	ヨーグルト	お菓子
24	水	れんこんハンバーグ 和風ひとロスパ フロッコリーサラダ	お菓子	お野菜スコーン
25	木	さつま汁 肉シュウマイ もやしささみ和え チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	金	たらマヨ焼き 大根とほろ煮 トマトサラダ フルーツ	お菓子	ジャムサンドイッチ
27	土	ちくわ納豆 ひじきだし巻き ほうれん草かぼ焼き和え	フルーチェ	お菓子
28	日	休日		
29	月	いもっこ汁 五目春巻き マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
30	火	お誕生会 野菜たっぷりドライカレー ポテト たけのこの味噌汁 フルーツ	...	フルーツサンド
31	水	肉団子スープ チーズはんぺん コールスロー しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子

## 《 和食の基本☆一汁二菜 》

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



### 組み合わせのコツ



## ～レシピ紹介 せんべい汁～

給食では青森県の郷土料理「せんべい汁」をとりいれています。今回はせんべい汁のレシピ紹介をします。



具材は、大根・人参・しいたけ・しめじ・ごぼう・ねぎ・こんにやく・鶏モモ肉と具沢山です！

昆布だしに、醤油・酒・みりんの味付けです☆

せんべいは盛り付け直前に入れるのがポイント◎



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

