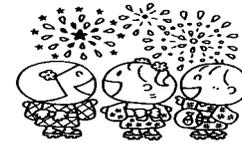




# 8がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜ひるぜん焼きそば〜」

今回は、「ひるぜん焼きそば」を紹介したいと思います。

「ひるぜん焼きそば」とは、にんにく・玉葱・りんご等の材料と調味料を調合して作った味噌だれに、鶏肉と野菜を入れて作る焼きそばです。岡山県の郷土料理として知られています。お子様とは野菜を切ったり、りんごをすりおろすなどして作ってみてください。

### 【材料】(子ども4人分)

焼きそば麺	600g	A	りんご	1/3個
鶏もも肉	90g		玉葱	1/8個
サラダ油	小さじ3	B	にんにく	少々
人参	1/3本		醤油	大さじ1
玉葱	1/8個		酒	小さじ1
キャベツ	2枚		みりん	大さじ1
ピーマン	2個		味噌	小さじ5

### 【作り方】

- ①人参、玉葱、キャベツ、ピーマンは千切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②Aをすりおろし、Bと混ぜ合わせてたれを作っておく。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、人参、玉葱、キャベツ、ピーマンを加え炒める。
- ④③に焼きそば麺を入れて、②のたれをからめて混ぜ合わせれば出来上がり！

今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、しそ、パプリカ、ぎんなん、絹さや、チンゲン菜、パイナップル、シークアーサー、桃、すもも、巨峰、デラウェア、ブルーベリー、すいか、梨、カマス、イワシ、カンパチ、カジキマグロ、車エビ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	火	ぶどうパン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ) 果物	畑のクラッカー わかめおにぎり 牛乳	ぶどうパン、精白米 マヨネーズ	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、なす、ズッキーニ トマト缶、かぼちゃ、きゅうり、椎茸 えのき、しめじ、わかめ、果物	豆類
16	水	ごはん なすの味噌炒め 大根サラダ すまし汁(豆腐・えのき・葱) 果物	胚芽スティック コーンチーズトースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、マヨネーズ	鶏挽き肉 ハム、絹ごし豆腐 チーズ、牛乳	なす、ピーマン、人参、大根 きゅうり、えのき、万能葱 コーン、果物	芋類
17	木	ごはん 八宝菜 粉ふき芋 モロヘイヤの中華スープ (モロヘイヤ・人参・きくらげ) 果物	畑のスナック トマト蒸しパン 牛乳	精白米、じゃが芋 バター ホットケーキミックス	豚肉、うずらの卵 なると、ハム、牛乳	白菜、生姜、人参、玉葱、筍 椎茸、パセリ、モロヘイヤ きくらげ、トマトジュース、果物	豆類
18	金	ごはん 魚の照り焼き(18日は鶏肉の照り焼き) きゅうりとおくらのマヨネーズサラダ 味噌汁(さつま芋・玉葱) 果物	カリポテスナック ひるぜん焼きそば 牛乳	精白米、マヨネーズ さつま芋 焼きそば麺	カジキ(4日)、鶏肉 牛乳	きゅうり、おくら、コーン、玉葱 人参、キャベツ、ピーマン、りんご 生姜、にんにく、果物	海藻類
19	土	コーン五目ラーメン かぼちゃのベーコン煮 チーズ みかん缶	動物ビスケット ココアケーキ 牛乳	中華麺	豚肉、ベーコン チーズ、牛乳	コーン、もやし、チンゲン菜、葱 人参、椎茸、かぼちゃ、みかん缶	豆類
21	月	ネバネバ丼 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁(なす・しめじ) 果物	ひじきスティック いちごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	納豆、豚肉 牛乳	モロヘイヤ、コーン、おくら、海苔 キャベツ、もやし、人参、玉葱 なす、しめじ、果物	芋類
22	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のケチャップソテー レタスサラダ 冬瓜スープ(冬瓜・人参・いんげん) 果物	紫いもチップ ひじきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム マヨネーズ、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、にんにく、レタス きゅうり、コーン、冬瓜、人参 いんげん、ひじき、椎茸、果物	豆類
9	水	《世界の料理〜インド〜》 ナン キーマカレー ライタ(ヨーグルトサラダ) レンズ豆とベーコンのスープ 果物	赤ちゃんせんべい プラオ(インド風ピラフ) 牛乳	ナン、じゃが芋 精白米	豚挽き肉 レンズ豆、ヨーグルト ベーコン、鶏挽き肉 牛乳	人参、玉葱、ズッキーニ、きゅうり さつま芋、みかん缶、コーン、果物	緑黄色 野菜
23	水	《誕生会メニュー》 カラフルそうめん ゆで豚のごま味噌和え 豆菜サラダ 果物	ミルクスティック オレンジシャーベット &ぶどうシャーベット 牛乳	そうめん、ごま	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	きゅうり、キャベツ、人参、もやし 小松菜、コーン、ぶどうジュース オレンジジュース、果物	きのこ 類
24	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	野菜スティック ゆでとうもろこし &ポップコーン 牛乳	精白米	カジキ、チーズ ちくわ、牛乳	切干大根、人参、絹さや、なめこ わかめ、葱、とうもろこし、果物	芋類
25	金	ごはん 生揚げの五目煮 さつま芋のサラダ すまし汁(しめじ・玉葱) 果物	ソフトせんべい ナポリタン 牛乳	精白米、さつま芋 マヨネーズ スパゲティー	生揚げ、鶏肉 ハム、ウインナー 牛乳	大根、人参、椎茸、いんげん きゅうり、しめじ、玉葱、ピーマン マッシュルーム、トマト缶、果物	海藻類
26	土	ツナチャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) ぱいん缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨 ごま	ツナ、牛乳	人参、椎茸、いんげん、きゅうり にら、もやし、きくらげ、ぱいん缶	芋類
28	月	ハヤシライス キャベツサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物	英字ビスケット ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり 大根、えのき、フルー缶、果物	豆類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。