



7がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～アメリカンドッグ～」

今回は、4・18日(水)の「アメリカンドッグ」を紹介したいと思います。

「アメリカンドッグ」とは日本独自の呼び方で、発祥国であるアメリカ合衆国ではコーンミール(とうもろこしの粉)を原料とした生地が使われるため、日本以外のほとんどの国々では「コンドッグ」と呼ばれています。お子様とは材料を混ぜ合わせたり、衣を絡めたりし、一緒に作ってみて下さい。

【材料(子ども4人分)】

魚肉ソーセージ	1本
ホットケーキミックス	100g
牛乳	80g
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① 魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②の衣を絡める。
- ④ 160℃の油で揚げ、衣がきつね色になり火が通ったら油からあげます。
- ⑤ ケチャップをつけたら出来上がり。

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、新ごぼう、パプリカ、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、パイナップル、さくらんぼ、桃、あんず、ライチ、デラウェア、ブルーベリー、すいか、メロン、アジ、アユ、イワシ、カジキマグロ、カンパチ、キス

日	曜	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	
2	月	マーボーなす丼 大根サラダ 春雨スープ(春雨・チンゲン菜・きくらげ) 果物	ひじきスティック オレンジケーキ 牛乳	精白米、ごま、春雨 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	なす、葱、大根、きゅうり チンゲン菜、きくらげ、果物	芋類
3	火	ジャムパン(いちご・あんず) スパニッシュオムレツ キャベツサラダ 夏野菜スープ (玉葱・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト缶) 果物	胚芽スティック ひじきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	卵、ベーコン 牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン かぼちゃ、ズッキーニ、なす トマト缶、ひじき、椎茸、果物	豆類
4	水	ごはん 冬瓜と生揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	畑のスティック アメリカンドッグ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏挽き肉、生揚げ 魚肉ソーセージ 牛乳	冬瓜、人参、筍、いんげん ほうれん草、もやし、海苔 玉葱、果物	きのこ類
5	木	ごはん 魚の照り焼き ネバネバサラダ 味噌汁(えのき・なす・油揚げ) 果物	畑のクラッカー フレンチトースト 牛乳	精白米、食パン バター	サワラ、油揚げ 挽きわり納豆 卵、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 えのき、なす、果物	芋類
6	金	《七夕メニュー》 七夕そばろ丼 枝豆入りポテトサラダ 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) 果物	カル鉄スティック 七夕ゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、そうめん	鶏挽き肉、卵、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	絹さや、人参、枝豆、おくら パイン缶、みかん缶、りんご キウイフルーツ、果物	淡色野菜
7	土	ミートソーススパゲティ キャベツとツナのサラダ オニオンスープ みかん缶	タマゴボーロ カップケーキ 牛乳	スパゲティ	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 キャベツ、パセリ、みかん缶	豆類
9	月	夏野菜カレー 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・しめじ) 果物	紫いもチップ ミロマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ、ミロ	豚肉、牛乳	なす、かぼちゃ、ズッキーニ 玉葱、人参、もやし、冬瓜 しめじ、果物	芋類
10	火	ロールパン チキンカツ コールスロー 麦入りスープ(押麦・人参・玉葱・いんげん・パセリ) 果物	10日:きなこウエハース 24日:カルテツウエハース 中華おこわ 牛乳	ロールパン、小麦粉 パン粉、マヨネーズ 押麦、精白米、もち米	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン、玉葱 いんげん、パセリ、椎茸 筍、果物	豆類
11	水	《郷土料理～静岡県～》 しらす丼 浜松餃子 桜えび入り味噌汁(桜えび・しめじ・大根) 果物	ふわふわチップ 富士宮焼きそば 牛乳	精白米、餃子の皮 焼きそば麺、揚げ玉	しらす、豚挽き肉 桜えび、豚肉 かつお節、牛乳	きゅうり、人参、キャベツ、玉葱 しめじ、大根、もやし 万能葱、果物	海藻類
12	木	ごはん 魚の煮つけ ゴーヤチャンプルー すまし汁(わかめ・えのき・玉葱) 果物	カリポテスナック ゆでとうもろこし&塩ゆで枝豆 牛乳	精白米	カジキ、木綿豆腐 豚肉、かつお節 牛乳	生姜、キャベツ、玉葱、人参 チンゲン菜、ゴーヤ、わかめ えのき、枝豆、とうもろこし、果物	芋類
13	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	山芋スナック ごまトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま、食パン バター	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ、葱 果物	魚介類
14	土	ツナチャーハン わかめサラダ チーズ 中華スープ(にら・もやし) パイン缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米、ごま	ツナ、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、いんげん わかめ、きゅうり、コーン にら、もやし、パイン缶	芋類
20	金	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 エリンギとチンゲン菜のスープ 果物	カル鉄スティック 塩昆布おにぎり 牛乳	中華麺、じゃが芋 精白米	卵、ハム 鶏挽き肉、牛乳	きゅうり、わかめ、ミニトマト いんげん、エリンギ チンゲン菜、塩昆布、果物	豆類
25	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・鮭・わかめ) 鶏つくね焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 果物	ミルクスティック ハッピーサンデー 麦茶	精白米、ごま コーンフレーク 豆乳アイスクリーム ホットケーキミックス	鮭フレーク 鶏挽き肉、油揚げ 豆乳ホイップ、牛乳 豆乳	ゆかり、わかめ、葱、人参 ピーマン、ブロッコリー、えのき しめじ、小松菜、フルーツ缶 果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつ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。