

レストランのびき



地域の農家さんは、紫と白の2色に分かれたきれいなかぶ「あやめ雪」を栽培されています。給食でもこの時期はたくさんあやめ雪を使わせていただいています。今日はまるごとオーブンで焼いて、かぶの味をしっかりと味わえるこんだてです。いつもの刻んで和え物に入っているかぶとはまた違って、甘味とすこしの辛みも感じます(大人には感じづらいですが、子どもはよく分かるそうです)！今だけの季節の味を堪能しました。

5月25日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・バーベキューチキン
- ・じゃがいものサラダ
- ・かぶ(あやめ雪)のロースト
- ・油揚げの味噌汁



5月26日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがコーンかき揚げ
- ・かぶのごま酢和え
- ・肉豆腐

とうもろこしとコロコロに切ったじゃがいもを揚げた「じゃがコーンかき揚げ」は、ホクホク食感とプチッと食感どちらも楽しめるかき揚げです。ただこのかき揚げ、揚げるのが難しく、揚げているそばからぼろぼろと崩れてしまいます。調理員さんも苦戦しながら、なんとか揚げてくださいました💦 美味しいメニューなので、何かよい調理方法はないか…と模索中です。運動会が近いため、今週はエネルギーにかわる「炭水化物」、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要な「ビタミンB1」、疲労回復効果のある「アリシン」を多く含む献立です。今日は、じゃがいも、とうもろこしから「炭水化物」、豚肉から「ビタミンB1」をとりました。運動会本番まで練習がんばります！



5月 27 日 (水)

- ・ごはん ・牛乳
- ・マーボー豆腐 ・中華サラダ
- ・スパイシーポテトビーンズ

スパイシーポテトビーンズは、カリッと揚げたじゃがいもと大豆をカレー粉で味付けした料理です。スパイスには疲労回復効果もあります。ということで今日も運動会応援こんだてです。食欲を増進させ、体の代謝も活発にしてくれるスパイスは、疲れた体にぴったりです。マーボー豆腐も食欲のないときにもごはんが進みやすいメニューです！ にんにくに含まれる「アリシン」は疲労回復効果もあります。



5月28 日 (木)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ゆで豚のさっぱりソース
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・炒めキャベツのスープ

今日は、疲れた体でも食べやすい、ゆで豚のさっぱりソースです。このソースにはすりおろした人参がたっぷり入っており、ソースからも野菜がとれます！ にんにくとしょうがの効いた、香りの良いソースです🎵今日は、じゃがいもから「炭水化物」、豚肉とごまから「ビタミンB1」、にんにくから「アリシン」をとります。毎日栄養の名前を聞くので、徐々に子どもたちも「アリシン！」など、名前を覚えてきました。習い事の試合前、本番前にもぜひこの栄養を意識してとってみてほしいと思います🍷



5月29日(金)

- ・チキンカツカレー
- ・牛乳
- ・ベーコン入りサラダ
- ・オレンジゼリー



いよいよ運動会本番も明日に迫りました！今日は
験かつぎの「カツ(勝つ)カレー」です！給食当番さ
んは盛り付けまでこだわってくれました。とても美味し
そうに見えますね🎵

今年の運動会の大きな目標は、「楽しかった！」と
言って終われる運動会」です。チームの勝ち負けだけ
じゃなく、自分に勝つ！全力で取り組んだぞ、と自信を
持って言える運動会にしてほしいな、と思います。がんばれ!!