



献立だより

令和 8 年度

5/1(金) 献立紹介

- ・春野菜のかきあげ
- ・ひき肉と大根の煮物
- ・きな粉だんご
- ・すまし汁



「アスパラガス」

アスパラガスには「アスパラギン酸」という成分が含まれています。「アスパラギン酸」は、体の疲れを回復するはたらきがあるとされています。また、ビタミン類も豊富で、体調を整えるのに役立ちます。新学期から疲れが出やすいこの季節。旬のものを食べて元気に過ごしましょう。

5/27(水) 献立紹介

- ・ミートサンド
- ・ペペロンチーニ
- ・オレンジゼリー
- ・コンソメスープ



「ちいめんじゃこ」

ちいめんじゃこは、カタクチイワシなどの稚魚を乾燥させた食品で、春と秋に旬をむかえます。骨や歯を強くするはたらきがあるカルシウムがとても豊富で、成長期のみなさんにぴったりの食材です。また、たんぱく質も多く、体づくりを助けてくれます。