



## 小さいけれどすごいヤツ!? ゴマ

和え物や酢の物、ゴマ油として給食には欠かせないゴマは、健康を維持するために必要な栄養を豊富に含んだ「完全栄養食品」です。

特に成分の半分を占める脂質は、ガンや肝臓の病気を抑え、血液をサラサラに保つ効果もあります。また、疲労を回復するビタミンBや血液を作る鉄、骨を作るカルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。

ただし、そのまま食べると消化されずに排泄してしまうので、すりつぶしてから料理に使うようにしましょう。

## ほうれん草と人参のゴマ和え

### 材料（4人分）

### 作り方

菜の花……一束  
だし汁……200cc  
醤油……小さじ1.5  
みりん……小さじ1  
塩（下茹で用）…少々

1. 菜の花はさっと洗って、10分ほど水につけておきます。
2. 沸騰したお湯に塩を入れ、茎を入れ30秒たったらつぼみの部分も入れます。
3. 30秒たったら、すぐに冷水にさらし、しっかりと絞ります。
4. 調味料を混ぜたものに菜の花をしばらく浸し、軽く水気を切って盛りつければ完成。

		献立名	おやつ
2	月	ごはん ロールキャベツ ブロッコリーの胡麻和え 果物	ごはん de お焼き お茶
3	火	<b>憲法記念日</b>	
4	水	<b>みどりの日</b>	
5	木	<b>こどもの日</b>	
6	金	ごはん 五月汁 スタミナ納豆 果物	焼きドーナツ ミルク
7	土	照り焼きチキン丼 わかめスープ	お菓子 牛乳
9	月	ごはん 肉じゃが レタスと豆腐のスープ 果物	チーズサブレ ミルク
10	火	ごはん 唐揚げ 白雪サラダ なめこ汁 果物	マフィン ミルク
11	水	<b>春の遠足 愛情弁当の日</b>	
12	木	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら かき玉汁 果物	お好み焼き お茶
13	金	カレーライス 人參ツナサラダ 果物	黄粉のスノーボール ミルク
14	土	ちゃんぽん 果物	ミニパン 牛乳
16	月	ごはん 新じゃがと野菜の煮物 酢の物 果物	ちんすこう ミルク
17	火	ごはん 魚のケチャップ煮 春雨スープ ちくわと小松菜のさっと煮 果物	冷やしぜんざい ミルク
18	水	ごはん ボールシューマイ 味付け海苔 味噌汁 果物	ごぼうの唐揚げ ミルク
19	木	<b>パーティの日</b> 焼肉丼 野菜サラダ わかめスープ 果物	
20	金	パン マカロニグラタン 野菜スープ 果物	豆ごはん お茶
21	土	焼きうどん 果物	お菓子 牛乳
23	月	ごはん 筑前煮 味噌汁 果物	フルーツサンド ミルク
24	火	ごはん コロッケ つけ野菜 味噌汁 果物	焼きまんじゅう お茶
25	水	ごはん タンドリーチキン キャベツの胡麻 和え トマトとレタスのスープ 果物	チーズ蒸しパン ミルク
26	木	ごはん 焼き魚 ポテトサラダ 味噌汁 果物	フローズン ヨーグルト
27	金	ごはん 豚肉のトマト煮 野菜スープ 野菜ときのこの味噌炒め 果物	バナナとおからの ケーキ ミルク
28	土	親子丼 漬物 味噌汁	お菓子 牛乳
30	月	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き すまし汁 豚肉ときゅうりの胡麻酢和え 果物	アメリカンドッグ ミルク
31	火	ごはん ささみのフライ 切干大根のサラダ 卵とコーンのスープ 果物	よもぎ団子 お茶

## 4月のパーティ

