

5月のよていにこんだて

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

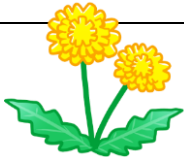
※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※加工食品の詳しい成分が必要な場合はお問い合わせください。



月	火	水 7日	木 8日	金 9日
こどもの日 	振替休日 	ごはん とうふのカレーソース いわしのかりかり いそあえ	たぬきうどん(えびいり) チーズポテト うんしゅうみかんゼリー	チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ
12日	13日	14日	15日	16日
まめとひきにくの カレー もやしのごまサラダ	かくしよく イタリアンスープ ほっけのオートミールライ チョコクリーム	ごはん さつまじる ぶりのなんぶあげ おひたし	みそラーメン きなこポテト パイン(かんづめ)	ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス
白飯 牛肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく いんげんま め パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カ レー粉 ケチャップ /ほうれんそう もや し ホールコーン にんじん みそ トウバン ジャン 白すりごま/	角食/ベーコン じゃがいも たまねぎ に んじん ホールコーン パセリ アルファ ベットマカロニ /ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/豆乳 チョ コレート ピュアココア コーンスターチ/ 	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃ くにんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サ ラダ油 みそ/ぶり切り身 小麦粉 全卵 白ごま 揚げ油/こまつな もやし 系かつ お/	ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にん じん しょうが にんにく 白ごま ごま油 みそ トウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ ぐきわかめ 煮干 し /じゃがいも 揚げ油 きな粉 /パイン 缶詰	米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラ ダ油 トウバンジャン にんじん こまつな もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 /ひじき春巻 揚げ油/みかん缶 詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 な し缶詰 上白糖/
19日	20日	21日	22日	23日
ソースカツどん みそしる ミニトマト	よこわりパンズ クリームシチュー-カレー-ふうみ たらフライ こまつなサラダ	ごはん にらたまスープ あげぎょうざ ナムル(ねぎたれ)	さんさいうどん スパイシーポテト もも(かんづめ)	ふかがわめし すましじる ちくわチーズ つめフライ
白飯 豚肉もも 小麦粉 全卵 パン粉 揚 げ油 キャベツ ケチャップ /厚揚げ こま つな みそ/ミニトマト	横割パンズ/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /釧路産たら フライ 揚げ油/ハム 緑豆はるさめ ひじ き こまつな ごま油 /	白飯/全卵 豆腐 から かつくり粉 / ぎょうざ 揚げ油/ハム ほうれんそう も やし にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 豆乳 スキムミルク チーズ /トウバンジャン ごま油 白ごま/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき水煮 わらび(水煮) たもぎたけ な めこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/ じゃがいも 揚げ油 カレー粉 チリパウ ダー /黄桃缶詰	米 大麦 あさり しょうが にんじん ごぼ う サラダ油 みそ 葉だいこん /豆腐 塩 わかめ 干しいたけ 長ねぎ /白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん カレーにくじゃが さんまのたつたあげ おかかふりかけ	くろコッペパン アスパラクリームに やさしいコロッケ あまなつかん	ぶたすきどん みそしる パイン(かんづめ)	パスタシーフード トマトソース バジルポテト	わかめごはん けんちんじる サバのこうみあげ
白飯/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじ ん しらすきざや いんげん 干しいたけ た もぎたけ しょうが サラダ油 カレー粉/ さんま しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚 げ油/しらす干し 系かつお 切りのり 青 のり 白ごま/	黒コッペパン/ベーコン グリーンアスパ ラガス マカロニ にんじん たまねぎ マッ シュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ポテ トコロッケ(野菜) 揚げ油/なつみかん	白飯 豚肉 しらすき たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも 塩 わかめ 長ねぎ みそ/パイン缶詰	ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん マッシュ ルーム セロリー にんにく オリーブ油 パ セリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト ピューレ トマト缶詰 /じゃがいも 揚げ 油 にんにく オリーブ油 バジル /	米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/さば切り 身 しょうが にんにく かたくり粉 小麦 粉 揚げ油/

チョコクリーム

<材料(4人分)>

豆乳	120ml
水	80ml
チョコレート	8g
ココア(無糖)	大さじ1
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ1

<作り方>

- ① 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よくまぜておく。
 - ② 豆乳と水を合わせておく。
 - ③ ①に②の半量を少しずつまぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
 - ④ 温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。
- ※ 冷めてくるとどんどん固くなるので、少しゆるいくらいで火からおろすとよいでしょう。
また、火が強いと焦げてしまったり、出来上がりが粉っぽくなったりします。

給食のチョコクリームは甘さ控えめに作っています。市販品のように日持ちはしないので、作ったらその日のうちにお召し上がりください。また、豆乳を牛乳に変えても作ることができます。