

# スクールランチ 4月号

## 🍎 今月の旬食材



### ・ごぼう…

不溶性・水溶性の両方の食物繊維を含み  
便秘・動脈硬化予防にはたらく。

### ・レタス…

95%以上が水分ですが、ビタミンやβ-カロテンを  
含み、皮膚や粘膜の健康にはたらく。

### ・アスパラガス…

たんぱく質の合成を高める、アミノ酸が  
疲労回復・体力増強にはたらく。

## 久しぶり☆はじめてメニュー

- 4月3日 ポトフ
- 4月9日 五目きんぴら
- 4月9日 いちごクッキー
- 4月16日 ツナと卵の炒り卵
- 4月21日 焼きうどん
- 4月28日 ワンタンスープ



ひなまつりメニュー・誕生日会、卒園メニュー

卒園おめでとうクッキー

## 🥕 食事のお悩み 『食事のお悩み番外編 『保育園の給食・おやつ栄養価について』』

日本人の1日の食事摂取基準（3歳未満）と保育園での昼食とおやつ合計摂取目標量を表にまとめました。

下記の通り、1日の目標量の半分ほど（完食の場合）を達成できるよう計算し、調理しています。

（毎日確実に達成するのではなく、1週間・1か月あたりの平均としての達成を目指しています。）

味覚形成の大事な時期ですので、塩分の摂りすぎには十分ご注意ください。

|        | 推定エネルギー<br>一必要量 | たんぱく質推定平均必要量 | 脂質エネルギー比率（目標量） | 食塩相当量目標量 |
|--------|-----------------|--------------|----------------|----------|
| 1日の摂取  | 900-950 kcal    | 15g          | 20-30%         | 2.5-3.0g |
| 昼食・おやつ | 475kcal         | 15g          | 25%            | 1.5g     |

参照：日本人の食事摂取基準(2025年版)

静岡市給食施設栄養管理報告書給与目標量

## 3月人気NO.1メニュー

### 豚肉の味噌炒め煮

#### ☆材料☆（大人2人+子ども1人）

- ・玉ねぎ 70g
- ・豚肩ロース肉 170g
- ・人参 50g
- ・キャベツ 220g
- ・ピーマン 50g
- ・しめじ 50g

☆砂糖 大さじ1と3分の1

☆醤油 小さじ1弱

☆鶏ガラスープ顆粒 小さじ1くらい

☆味噌 大さじ1弱



#### ☆作り方

- ①フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- ②玉ねぎが透明になってきたら、豚肉を加えて炒める。
- ③ピーマン、しめじを②に加えて炒める。
- ④キャベツを加えてすこし炒め、蓋をして蒸す。
- ⑤☆の調味料を混ぜ合わせ、④に加え味をととのえる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

#### ♡お子様お手伝いポイント

- ・しめじをひとつずつ割いてみよう！
- ・ピーマンの種を取ってみよう。ピーマンの中はどうなっているかな？