5月のこんだて

食べごよみ

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。５月（旧暦の６月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

日付	献立	主な食材	おやつ
7 （火）	・魚の塩焼き　・青菜のおひたし ・高野豆腐の卵とじ	さわら・小松菜・かつお節・凍り豆腐・玉ねぎ・人参・卵	スキムミルク こいのぼりサンド
8 （水）	・厚揚げと野菜のみそ炒め ・春雨サラダ　・もやしのスープ	豚肉・生揚げ・人参・玉ネギ・たけのこ・きくらげ・チンゲン菜・赤みそ・春雨・きゅうり・ごま・もやし・ねぎ	牛乳 アラスカおにぎり
9 （木）	・チキンのりんごソースかけ ・ヨーグルトサラダ・コーンスープ	鶏もも肉・りんご・玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・ヨーグルト・とうもろこし	スキムミルク アメリカンドッグ
10 （金）	・ごはん　・五目納豆 ・新じゃがのそぼろ煮・かきたま汁	米・納豆・人参・小松菜・干ししいたけ・しらす・かつお節・豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・しめじ・いんげん・卵・えのきたけ・ねぎ	牛乳 ﾁｰｽﾞ・菓子
11 （土）	・きつねうどん ・キャベツのゆかりあえ	ゆでうどん・油揚げ・鶏もも肉・玉ねぎ・キャベツ・ゆかりふりかけ	牛乳 菓子
13 （月）	・三色丼　・和風サラダ ・なめこ汁	米・卵・鶏ひき肉・凍り豆腐・ほうれん草・油揚げ・キャベツ・人参・もやし・ごま・玉ねぎ・なめこ・ねぎ	牛乳 大根もち
14 （火）	・八宝菜　・焼きかぼちゃ ・ひじきの中華マリネ	豚肉・かまぼこ・人参・キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・ごま油・ひじき・きゅうり・ごま・かぼちゃ	スキムミルク 豆乳バナナケーキ
15 （水）	・お茶入り天ぷら・千草和え ・みそけんちん汁	お茶の葉・油・人参・小松菜・キャベツ・もやし・とうもろこし・かつお節・木綿豆腐・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ	牛乳 ピザトースト
16 （木）	・鶏肉のピカタ　・コンソメスープ ・小松菜ときのこのソテー	鶏もも肉・卵・小松菜・しめじ・ごま・人参・玉ねぎ・えのきたけ	スキムミルク わかめおにぎり
17 （金）	・ドライカレー・果物 ・ブロッコリーのサラダ	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・油・ホールトマト缶詰・ケチャップ・ウスターソース・カレールウ・カレー粉・ブロッコリー・キャベツ・オレンジ	牛乳 ヨーグルト
18 （土）	・和風スパゲッティ ・果物	スパゲティ・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・焼きのり・バナナ	牛乳 菓子

今月のレシピ　「もやしとニラのチヂミ」

○材料

- ニラ・・・・・60g
- もやし・・・・40g
- 小麦粉・・・・50g
- かたくり粉・・50g
- 卵・・・・・・1個
- 水・・・・・・150 cc
- しょうゆ・・・小さじ4
- みりん・・・・小さじ1
- ごま油・・・・適量

作り方

①ニラともやしを1.5㎝の長さに切る。

②小麦粉、かたくり粉を混ぜ合わせて、卵と水を加えて混ぜる。しょうゆ、みりんも加えて混ぜる。

③ニラ、もやしを混ぜ合わせる。

④熱したフライパンにごま油をひいて、流しいれて両面こんがりと焼く。

20 （月）	・きつねごはん ・魚のレモン風味焼き ・おからの炒り煮・かぶのみそ汁	米・油揚げ・人参・小松菜・ごま・ホキ・レモン果汁・おから・ちくわ・干ししいたけ・ねぎ・かぶ・玉ねぎ・しめじ	牛乳 豆腐ブラウニー
21 （火）	・豚肉の生姜焼き ・切干大根のサラダ ・ミルクスープ	豚肉・生姜・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小松菜・人参・切り干しだいこん・ごま・じゃがいも・エリンギ・	スキムミルク ナポリタン スパゲティ
22 （水）	・親子煮　・キャベツの磯あえ ・おかか豆	鶏もも肉・卵・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しめじ・干ししいたけ・グリンピース・大豆・かつお節・キャベツ・のり	牛乳 アーモンドクッキー
23 （木）	・野菜炒め　・しゅうまい ・豆腐スープ	豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・生姜・しゅうまいの皮・絹ごし豆腐	スキムミルク もやしとﾆﾗのﾁﾁﾞﾐ
24 （金）	・焼きビーフン ・中華スープ	ビーフン・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・にら・ウスターソース・絹ごし豆腐・わかめ・ねぎ・米	牛乳 おかかおにぎり
25 （土）	・豚丼 ・みそ汁	豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ・キャベツ	牛乳 菓子
27 （月）	・ごはん　・味付けのり ・キャベツと鶏肉の蒸し煮 ・さつまいもの甘煮	米・味付けのり・鶏もも肉・キャベツ・人参・しめじ・さつまいも	牛乳 ラーメン
28 （火）	・魚のマッシュポテト焼き ・野菜ソテー　・きのこスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・鮭・じゃがいも・バター・牛乳・エリンギ・しめじ・えのきたけ・ねぎ	牛乳 よもぎ蒸しパン
29 （水）	・肉団子の酢豚　・わかめスープ ・チンゲン菜のごまあえ	豚ひき肉・生姜・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・ケチャップ・チンゲンサイ・もやし・ごま・わかめ・ごま	スキムミルク フルーツあえ
30 （木）	・豆腐のカレー煮 ・人参ドレッシングサラダ ・スナップえんどうの塩茹で	豚肉・木綿豆腐・たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ・グリンピース・カレールウ・きゅうり　オレンジジュース・スナップえんどう	スキムミルク くずもち
31 （金）	・ごはん　・みそ汁 ・メンチカツのカレー風味 ・マカロニサラダ	米・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・卵・パン粉・マカロニ・きゅうり・マヨネーズ・しめじ・ねぎ・粉かんてん・オレンジジュース・カレー粉	牛乳 にんじんゼリー