

5月5日はこどもの日

1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」休日と決められてから、端午の節句を「こどもの日」と呼ぶようになりました。



もともとは病気や災い(悪いもの)をさけるための端午の節句でしたが、用いていた「菖蒲」の音が武を重んじる「尚武」に似ていることから、次第に男の子を祝う節句に変わっていきました。

「こいのぼり」はたくましい鯉のように、子ども達が元気に大きくなることへの祈願であり、「五色の吹流し」は、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められています。

5月	行事・祭事・記念日
1	土 八十八夜 カルフォルニア・レーズンデー
2	日 緑茶の日
3	月 憲法記念日
4	火 みどりの日 ラムネの日
5	水 立夏 こどもの日 端午の節句
6	木 コロッケの日
7	金 コナモンの日
8	土 ゴーヤーの日
9	日 母の日 アイスクリームの日
10	月
11	火 ご当地キャラの日
12	水 アセローラの日
13	木 カクテルの日
14	金 温度計の日
15	土 ヨーグルトの日
16	日
17	月 高血圧の日
18	火
19	水
20	木 東京港開港記念日
21	金 小満
22	土
23	日
24	月 伊達巻の日
25	火 主婦休みの日
26	水
27	木 小松菜の日
28	金
29	土 こんにゃくの日
30	日
31	月 世界禁煙デー

こいのぼり オムライス

炊き込み用チキンライスの素と卵シートを使用し、給食でも作りやすくしています。行事を楽しむ模様のオムライスです。



使用食材(10人分)

- (A) 精白米……………700g
- カゴメ炊き込み用チキンライスの素…100g
- 水……………740g
- サラダ油……………10g
- たまねぎ……………300g
- 鶏もも肉……………250g
- グリーンピース(冷凍)……………30g
- カゴメトマトケチャップ標準……………70g
- 塩……………2g
- こしょう……………0.2g
- 冷凍たまごシート……………500g

炊き込み用チキンライスの素 /1kg
トマトケチャップ標準 /1kg

作り方

- ①(A)の食材を合わせ炊飯する。
- ②サラダ油で8mm角にカットしたたまねぎと鶏もも肉、グリーンピースを炒め、トマトケチャップを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ③炊きあがった①に②をのせて蒸らす。全体を混ぜ合わせ、皿に細長く盛り付ける。
- ④③に解凍したたまごシートをかぶせて両端を折り込む。尾の部分に切込みを入れ、ケチャップ(分量外)で鯉のぼりの絵を描く。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	445 kcal	カリウム	310 mg	亜鉛	2.2 mg	ビタミンC	5 mg
たんぱく質	15.7 g	カルシウム	40 mg	ビタミンA(RE)	89 μg	食物繊維(総量)	1.3 g
脂質	13.2 g	マグネシウム	31 mg	ビタミンE(α-TE)	0.9 mg	食塩相当量	1.2 g
炭水化物	61.8 g	リン	218 mg	ビタミンB1	0.15 mg		
ナトリウム	420 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンB2	0.25 mg		

※数値は全て1人あたりの数値

大人さま ランチ

お子さまランチのように色々なメニューを少しずつ盛り付けた童心に帰れるような楽しい一皿です。



使用食材(10人分)

- ピーマン……………70g
- サラダ油……………20g
- カゴメトマトケチャップ標準(a)……………160g
- カゴメトマトソース濃縮タイプ……………60g
- (A) 精白米……………650g
- チキンコンソメの素……………5g
- 鶏もも肉……………200g
- カゴメ冷凍彩り野菜ミックス……………100g
- カゴメトマトケチャップ標準(b)……………200g
- ハンバーグ(冷凍)……………500g
- 千切りキャベツ……………250g
- ゆで卵……………250g
- ウインナー……………100g
- スパゲティ(ゆで)……………800g
- バター……………10g
- 水……………750g
- サラダ油……………10g

作り方

- ①5mm幅にカットしたピーマン、ウインナーをサラダ油で炒め、ケチャップ(a)、トマトソース濃縮タイプを加え、よく混ぜ合わせスパゲティに和える。
- ②(A)を合わせ炊飯する。鶏もも肉、彩り野菜ミックスをサラダ油で炒めケチャップ(b)を加えて炒め合わせ炊きあがったご飯に混ぜる。
- ③皿に①、②を盛り、温めたハンバーグ、千切りキャベツ、ゆで卵を盛る。

※デザートはお好みで盛り付けてください。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	680 kcal	カリウム	585 mg	亜鉛	2.3 mg	ビタミンC	24 mg
たんぱく質	24.0 g	カルシウム	62 mg	ビタミンA(RE)	84 μg	食物繊維(総量)	3.3 g
脂質	20.3 g	マグネシウム	46 mg	ビタミンE(α-TE)	1.1 mg	食塩相当量	3.1 g
炭水化物	95.0 g	リン	289 mg	ビタミンB1	0.30 mg		
ナトリウム	1261 mg	鉄	3.0 mg	ビタミンB2	0.33 mg		

※数値は全て1人あたりの数値