



Table with columns for date, meal name, ingredients, nutrients, energy, and calories. Rows include various meals like '端午の節句', '八女茶', '空豆', etc.

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

5月旬の食材

給食では、子ども達が季節の移ろいを給食から感じられるように、また、旬の食材の良さを... 5月は、アスパラガス・新玉ねぎ・空豆・スナッペンとうなどを使った献立が登場します。

アスパラガスと

新玉ねぎのサラダ

<材料(4人分)>

- たまねぎ 1/2個
キャベツ 1枚
アスパラガス 4本
赤パプリカ 1/4個
サラダ油 小さじ2
酢 小さじ1
レモン汁 小さじ1
はちみつ 小さじ1/2
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① たまねぎは薄切り、キャベツ・赤パプリカはせん切り、アスパラガスはななめ切りにする。
② *の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
③ ①をさっとゆでて水にさらす。
④ 野菜の水をきり、③のドレッシングと和えて出来上がり。