

5月の献立表

八戸学院幼稚園



(1・2歳児)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (金)	ちらしずし コロケ 春野菜サラダ 麩のすまし汁	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、焼酎、ウエハース、パウロクレーン、じゃが芋	卵、油揚げ、かまぼこ、さくらでんぶ、かつお節、牛乳	いちご、キャベツ、グリーンアスパラ、ごぼう、たけのこ、にんじん、きぬさや、えのきたけ、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 パウロクレーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 15.3 15.9 412	kcal g g mg
02 (土)	和風スパゲティ チキンナゲット かぼちゃサラダ	スパゲティ、油、ビスコ、星たべよ	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、焼きのり、野菜ジュース	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスコ 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 18.5 14.2 247	kcal g g mg
4 (月)	みどりの日								
5 (火)	こどもの日								
6 (水)	振替休日								
07 (木)	ごはん 鮭のごまみそ焼き ほうれん草のなめ茸和え 五目汁	米、すりごま、砂糖、油、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、豆乳、ウインナーソーセージ	ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、なめたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、しょうゆ、食塩、ケチャップ	牛乳 白い風船 麦茶 ウインナーパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 17.7 11.0 212	kcal g g mg
08 (金)	豚汁うどん おさかなナゲット キャベツの中華和え バナナ	ゆでうどん、油、小麦粉、パン粉、ごま油、せんべい、ハッピーターン	牛乳、あじ、豚肉、鶏ささみ、白みそ、大豆粉、調製豆乳	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、めんつゆ	牛乳 せんべい 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 18.7 16.2 194	kcal g g mg
09 (土)	たまごサンド ブロッコリーのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ	食パン、じゃが芋、フレンチドレッシング、ウエハース、ビスケット	卵、鶏ささ身、チーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、野菜ジュース	食塩、シチュールー	牛乳 ビスケット 野菜ジュース ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 20.2 18.5 483	kcal g g mg
11 (月)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 寒天サラダ たけのこのみそ汁	米、和風ドレッシング、ミルクサブレ、卵ボーロ	牛乳、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、きぬさや、かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、パセリ粉	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 15.9 14.7 390	kcal g g mg
12 (火)	ハヤシライス 切干大根のサラダ 茹でブロッコリー りんご	米、油、砂糖、ココアウエハース	牛肉、チーズ、鶏ささ身、牛乳	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん、粉かんでん、みかん缶	ハヤシルー、甘酢、しょうゆ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 みかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 14.0 16.4 305	kcal g g mg
13 (水)	ごはん さばの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のすまし汁	米、砂糖、星たべよ、あんぱん	牛乳、さば、凍り豆腐、白みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 16.8 11.4 207	kcal g g mg
14 (木)	あんかけラーメン れんごんの挟み揚げ アスパラとしらすの和え物 オレンジ	ゆで中華めん、ごま油、油、片栗粉、パン粉、ビスコ	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、しらす干し、卵	オレンジ、グリーンアスパラ、れんごん、もやし、はくさい、にんじん、チンゲン菜	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスコ 麦茶 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 17.8 15.8 314	kcal g g mg
15 (金)	コッペパン ウインナー 枝豆サラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング、砂糖、ハッピーターン	ウインナーソーセージ、牛乳、チーズ、ハム	キャベツ、コーン、えだまめ、赤ピーマン、たまねぎ、干しぶどう、かぼちゃ	ケチャップ、コーンポタージュルー	牛乳 ハッピーターン 麦茶 かぼちゃ茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 16.8 20.9 225	kcal g g mg
16 (土)	ねぎ塩豚丼 ほうれん草の和え物 ごぼうのみそ汁	米、ごま油、油、砂糖、白い風船、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、きぬさや、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 15.1 11.5 186	kcal g g mg

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	脂質
18 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き 小松菜のおかか和え キャベツのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、星たべよ、ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 15.8 9.9 213	kcal g g mg
19 (火)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 もやしとわかめのナムル ニラ玉スープ	米、ごま油、ごま、片栗粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、調製豆乳	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ホールマト缶詰、にら、エリンギ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 14.8 13.0 231	kcal g g mg
20 (水)	ちゃんぽんうどん ハムサラダフライ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま、ごま油、砂糖、さつまいも、せんべい	牛乳、豚肉、チーズ、ちくわ、ハム、かまぼこ、卵、きな粉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、黒きくらげ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 きなこさつま芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 16.5 15.4 250	kcal g g mg
21 (木)	ごはん 鶏肉の青のり揚げ かぶのおかかサラダ なめことわかめのみそ汁	米、和風ドレッシング、片栗粉、油、クッキー、白い風船	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節	メロン、かぶ、なめこ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 17.3 14.3 184	kcal g g mg
22 (金)	ごはん 豚肉の塩麹炒め カレーポテト 大根のみそ汁	米、じゃが芋、米こうじ、油、食パン、ハッピーターン	豚肉、白みそ、無塩バター、ゆであずき缶、牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、しめじ、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉	牛乳 ハッピーターン 麦茶 小倉サンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 15.5 15.5 143	kcal g g mg
23 (土)	ひじきチャーハン 小松菜と卵のサラダ チキンスープ	米、ごま油、ビスケット、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、卵、調製豆乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスケット 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 15.6 17.1 263	kcal g g mg
25 (月)	チキンカレーライス 海藻サラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ビスコ、ワッフル	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールー	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 12.5 12.9 224	kcal g g mg
26 (火)	ごはん さわらのゆかり焼き 切干大根の煮物 なすのみそ汁	米、油、砂糖、誕生日ケーキ、せんべい	牛乳、さくら、白みそ、さつま揚げ	なす、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 16.4 13.0 158	kcal g g mg
27 (水)	食パン りんごジャム ポークチャップ 白菜とチーズのサラダ 花野菜スープ	食パン、和風ドレッシング、砂糖、油、クッキー	牛乳、豚肉、チーズ	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 クッキー 麦茶 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 16.7 15.2 187	kcal g g mg
28 (木)	みそラーメン 枝豆しゅうまい ごぼうのサラダ いちご	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま油、砂糖、コーンフレーク、ココアウエハース	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、なると、無塩バター、牛乳	いちご、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、赤ピーマン、にんじん、コーン、しょうが	本みりん、めんつゆ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 16.8 16.1 337	kcal g g mg
29 (金)	たけのこごはん あじの塩焼き ひじきの五目煮 チンゲン菜のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、星たべよ、たい焼き	あじ、白みそ、油揚げ、牛乳	たけのこ(ゆで)、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 16.8 8.7 232	kcal g g mg
30 (土)	焼肉丼 アスパラのゆかり和え さといものみそ汁	米、さといも、油、白い風船、せんべい	豚肉、油揚げ、白みそ、牛乳	グリーンアスパラ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 15.7 13.0 197	kcal g g mg

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいに過ごしましょう。

この時期に旬を迎えるアスパラガス。よく売っているのは緑色のアスパラガスですが、育て方によって白色や紫色になります。アスパラガスにはアスパラギン酸という疲労回復やスタミナ増強に効果のあるうまみ成分が含まれています。給食でも和え物として何度か登場します。ご家庭でもぜひ旬の食材を楽しんでみてください。





の献立表

八戸学院幼稚園



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (金)	ちらしずし エビフライ 春野菜サラダ 麩のすまし汁	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、焼ふ、ごま	えび、卵、いわし(煮干し)、油揚げ、かまぼこ、さくらでんぶ、かつお節	いちご、キャベツ、グリーンアスパラ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、にんじん、きぬさや、えのきたけ、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー	396	kcal
02 (土)	和風スパゲティ チキンナゲット かぼちゃサラダ 牛乳	スパゲティ、油	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー	394	kcal
4 (月)	みどりの日							
5 (火)	こどもの日							
6 (水)	振替休日							
07 (木)	ごはん 鮭のごまみそ焼き ほうれん草のなめ茸和え 五目汁	米、すりごま、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、白みそ	ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、なめたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー	387	kcal
08 (金)	豚汁うどん おさかなナゲット キャベツの中華和え バナナ	ゆでうどん、油、小麦粉、パン粉、ごま油	牛乳、あじ、豚肉、鶏ささみ、白みそ、大豆粉	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、めんつゆ	エネルギー	379	kcal
09 (土)	たまごサンド ブロッコリーのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ	食パン、じゃが芋、フレンチドレッシング	卵、鶏ささ身、チーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん	食塩、シチュールー	エネルギー	371	kcal
11 (月)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 寒天サラダ たけのこのみそ汁	米、和風ドレッシング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、きぬさや、かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、パセリ粉	エネルギー	401	kcal
12 (火)	ハヤシライス 切干大根のサラダ 茹でブロッコリー りんご	米、油	牛肉、チーズ、鶏ささ身	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん	ハヤシルー、甘酢、しょうゆ	エネルギー	405	kcal
13 (水)	ごはん さばの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のすまし汁	米、砂糖	牛乳、さば、凍り豆腐、白みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	398	kcal
14 (木)	あんかけラーメン れんこんの挟み揚げ アスパラとしらすの和え物 オレンジ	ゆで中華めん、ごま油、油、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、しらす干し、卵	オレンジ、グリーンアスパラ、れんこん、もやし、はくさい、にんじん、チンゲン菜	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー	395	kcal
15 (金)	コッペパン ウインナー 枝豆サラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ、牛乳、チーズ、ハム	キャベツ、コーン、えだまめ、赤ピーマン、たまねぎ	ケチャップ、コーンポタージュルー	エネルギー	461	kcal
16 (土)	ねぎ塩豚丼 ほうれん草の和え物 ごぼうのみそ汁 牛乳	米、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、きぬさや、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー	414	kcal

※5月のお誕生日会には ~~メロンロールケーキ~~ が付きます。
 ※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
18 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き 小松菜のおかか和え キャベツのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	378	kcal
19 (火)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 もやしとわかめのナムル ニラ玉スープ	米、ごま油、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ホールトマト缶詰、にら、エリンギ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	393	kcal
20 (水)	ちゃんぽんうどん ハムサラダフライ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、ちくわ、ハム、かまぼこ、卵	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、黒きくらげ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	387	kcal
21 (木)	ごはん 鶏肉の青のり揚げ かぶのおかかサラダ なめことわかめのみそ汁	米、和風ドレッシング、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節	メロン、かぶ、なめこ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	442	kcal
22 (金)	ごはん 豚肉の塩麹炒め カレーポテト 大根のみそ汁	米、じゃが芋、米こうじ、油、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、なめこ、しめじ、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉	エネルギー	395	kcal
23 (土)	ひじきチャーハン 小松菜と卵のサラダ チキンスープ 牛乳	米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、卵	こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	373	kcal
25 (月)	チキンカレーライス 海藻サラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールー	エネルギー	391	kcal
26 (火)	ごはん さわらのゆかり焼き 切干大根の煮物 なすのみそ汁	米、油、砂糖	牛乳、さわら、白みそ、さつま揚げ	なす、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	457	kcal
27 (水)	食パン ポークチャップ 白菜とチーズのサラダ 花野菜スープ	食パン、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー	398	kcal
28 (木)	みそラーメン 枝豆しゅうまい ごぼうのサラダ いちご	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、なると	いちご、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、赤ピーマン、にんじん、コーン、しょうが	本みりん、めんつゆ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	394	kcal
29 (金)	お弁当日							
30 (土)	焼肉丼 アスパラのゆかり和え さといものみそ汁 牛乳	米、さといも、油	豚肉、油揚げ、白みそ	グリーンアスパラ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、食塩	エネルギー	439	kcal

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいに過ごしましょう。



この時期に旬を迎えるアスパラガス。よく売っているのは緑色のアスパラガスですが、育て方によって白色や紫色になります。アスパラガスにはアスパラギン酸という疲労回復やスタミナ増強に効果のあるうまみ成分が含まれています。給食でも和え物として何度か登場します。ご家庭でもぜひ旬の食材を楽しんでみてください。

