



# 給食だより

3月号 令和4年2月28日発行

今年度も最後の月となりました。暖かい日差しが嬉しい反面、まだまだ寒い日が続きますので、栄養面と共に十分な睡眠と気候の変化への服装の対応にご配慮いただき、元気に過ごせるようにしましょう。一緒に春・夏・秋・冬と過ごしてきて、食事面でも、少しずついろいろなものが食べられるようになり、子どもたちの成長を見ていると微笑ましく感じます。残り1ヶ月となりましたが、精一杯食育に取り組みますのでよろしくお願いします。

3日はひなまつりランチです♪



## 給食の紹介

### 《肉豆腐》



### 《野菜のトマト煮》



なす、かぶ、ブロッコリー、ピーマン、きのこ  
じゃがいものなど。どんな野菜でも美味しい  
ただけます♪

### 《作り方》

- 大根、人参は1cm角切り。  
キャベツ、玉ねぎは1cm色紙切り。  
トマト水煮のホール状のものは刻む。
- 鍋に油を熱し、野菜を炒め、トマト水煮とコンソメスープ、塩を加えてやわらかくなるまで煮る。



## ☆節分ランチ☆



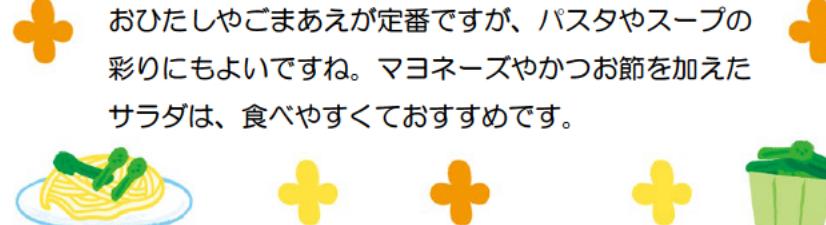
材料	大人2人 + 子ども2人
焼き豆腐	200g
牛肉薄切り	200g
玉ねぎ	200g
人参	200g
ふ	200g
小松菜	200g
白菜	200g
だし汁	1カップ(200cc)
砂糖	大さじ5(50g)
みりん	大さじ2(35g)
濃口醤油	大さじ5(80g)



### 菜の花を食べよう

春のお訪れを感じさせる菜の花は、つぼみが食べ頃。  
花が開くにつれて苦味が強くなるので、旬のこの時期にしか味わえない食材です。カリウムや鉄分などのミネラル、βカロテンやビタミンB群、なかでもビタミンCはほうれんそうの3倍以上も含み、栄養満点。

おひたしやごまあえが定番ですが、パスタやスープの彩りにもよいですね。マヨネーズやかつお節を加えたサラダは、食べやすくておすすめです。



### 快便の秘訣

快便の秘訣は、早寝・早起きと規則正しい食生活、そしてたくさん体を動かすことです。朝起きて一杯の水を飲むと腸が動き出し、朝食を食べることで腸が刺激され、排便を促します。食事は食物繊維を多く含む野菜や果物、海藻などを積極的にとるようにしましょう。水分もたっぷり摂りましょう。便意がなくとも決まった時間トイレに行き、排便習慣をつけることも大切です。毎日の快便で、体も心もすっきりしたいですね。



日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(火)	ロールパン	ロールパン 鶏肉のカレームニエル ほうれんそうのソテー	牛乳 バナナ
2日(水)	ごはん	米 魚のオランダ揚げ ポテトの卵とじ	牛乳 りんご
3日(木)	ごはん	米 松風焼き みそ汁	カルピス ひなあられ ぶどうゼリー
4日(金)	ごはん	米 キャベツのメンチカツ 野菜のうま煮	牛乳 いちご
5日(土)	ロールパン	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース 野菜のうま煮 みそ汁	いちご
6日(日)	ロールパン	じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖・卵	牛乳
7日(月)	ロールパン	じゃがいものカントリー兼 スープ	りんご
8日(火)	ごはん	米 春巻き もやしのツナ和え	牛乳 いちご
9日(水)	ごはん	米 魚の照り焼き かぼちゃのサラダ	牛乳 牛乳
10日(木)	スパゲティトマトソース	スパゲティー・油・バター・にんにく・人参・玉ねぎ・ペーパン・しめじ・水・ホールトマト缶・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ 魚のマリネ風	牛乳 りんご
11日(金)	親子丼	サーモン・みりん・濃口醤油・油 ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	牛乳 牛乳
12日(土)	ごはん	米 魚の塩焼き 焼きそば	牛乳 りんご
13日(日)	ごはん	米 豚汁	牛乳
14日(月)	ごはん	米 魚の塩焼き 焼きそば	牛乳 りんご
15日(火)	ごはん	米 かぼちゃのグラタン れんこんの素揚げ	牛乳 牛乳
16日(水)	ごはん	米 カレー肉じゃが 春雨サラダ	牛乳 いちご
17日(木)	ごはん	米 鶏肉のつくね焼き 五目煮豆	牛乳 みかん缶
18日(金)	ごはん	米 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ	牛乳 りんご
19日(土)	かきたま汁	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉 ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	牛乳 牛乳
20日(日)		春分の日	
21日(月)	ごはん	米	
22日(火)	ごはん	米 ミートローフ ポテトのケチャップ煮 スープ	牛乳 牛乳
23日(水)	ごはん	米 魚のフライ 大根と油揚げの合め兼	牛乳 いちご
24日(木)	ごはん	米 ひじき入り厚焼き卵 小松菜の甘酢和え みそ汁	牛乳 牛乳
25日(金)	ハヤシライス	米・牛のも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース ポテトサラダ スープ	牛乳 牛乳
26日(土)	ロールパン	ロールパン 魚のミニエトルタルソース じゃがいものカレーテー	牛乳 りんご
27日(日)	ごはん	米 ミネストローネ	牛乳 牛乳
28日(月)	ごはん	米 油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油 小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	牛乳 牛乳
29日(火)	ごはん	米 じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・ペーパン・塩・こしょう・カレー粉 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 いちご
30日(水)	ごはん	米 鶏肉の唐揚げ 付け合わせ	牛乳 牛乳
		ミニトマト	選択ジュース
		ツナサラダ	ヨーグルト
		スープ	