給食だより

3月号　令和6年2月29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等にご配慮いただき、元気に過ごせるようにしましょう。あとひと月もするとみんなそれぞれのステージへ移行しますね。一緒に春・夏・秋・冬と過ごしてきて成長していく子どもたちを見ていると、とても微笑ましく感じます。残り１か月となりましたが、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✿

≪ミートボール≫

材料		20個分
豚ひき肉	A	100g
玉ねぎ	A	30g
人参	A	30g
パン粉	A	大さじ1(4g)
牛乳	A	大さじ1(15g)
塩	A	少々
こしょう	A	少々
水	B	1/4カップ(50cc)
トマトケチャップ	B	大さじ2(36g)
ウスターソース	B	大さじ1/2(8g)
濃口醤油	B	小さじ1/2(3g)
はちみつ	B	小さじ2(14g)

≪作り方≫

① 玉ねぎ、人参はみじん切りにして、から炒りする。

② Ａを混ぜ合せ丸める。

③ 鍋にＢを煮立て、②を入れ煮汁がなくなるまで煮詰める。鍋をまわしながらミートボールにからませる。

≪かぼちゃのそぼろ煮≫

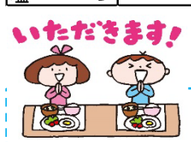
材料	大人2人＋子ども2人
鶏ひき肉	60g
酒	大さじ1/2(8g)
油	小さじ1(4g)
かぼちゃ	1/6個(200g)
人参	1/3本(50g)
油揚げ	1枚(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
だし汁	300cc
砂糖	大さじ2(18g)
みりん	小さじ2(12g)
薄口醤油	大さじ1(18g)
塩	少々

≪作り方≫

① 鶏ひき肉は酒をかけてほぐしておく。

② かぼちゃ、人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きして食べやすい大きさに切る。

③ 鍋に油を入れ、鶏ひき肉、②を炒める。だし汁、調味料を加えて煮る。



「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

「いただきます」は、他の生き物の命をいただくことなどへの感謝の気持ちを表しています。そして、「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。昔は狩りをしたり、お米や野菜を育てたりと、走り回ってたいへんな思いをして食料を調達していました。食卓に並ぶおいしい食事は、たくさんの人たちが関わり用意してくれているということを子どもたちに伝え、昔からのよき習慣を受け継いでいきましょう。

菜の花を食べよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、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はほうれん草の３倍以上も含み栄養満点です。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて風邪などの感染症を予防します。鉄やビタミンＣは、貧血の予防にもなります。おひたしやごまあえが定番ですが、パスタやグラタン、スープの彩りにもよいですね。マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると苦味が気になりにくく、食べやすくなります。

☆節分ランチ☆

おにを食べて
やっつけました！

３月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日（金）	ちらしずし	米・酒・だし汁・水・酢・塩・砂糖・（干ししいたけ・かんぴょう・油揚げ・人参・だし汁・砂糖・濃口醤油）・卵・塩・油・きゅうり・（花型人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油）	カルピスひなあられ
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	
	みそ汁	だし汁・ふ・みつば・人参・味噌	いちご
4日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	炒り豆腐	（鶏ひき肉・酒）・油・ごぼう・人参・干ししいたけ・冷凍グリンピース・木綿豆腐・白ねぎ・卵・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・酒・みりん・薄口醤油	りんご
	みそ汁	だし汁・長いも・人参・えのきだけ・味噌・白味噌	
5日（火）	ごはん	米	牛乳
	酢豚	豚もも肉薄切・濃口醤油・しょうが汁・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干ししいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン	
	もやしの和え物	もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・乾燥わかめ・味噌	
6日（水）	牛丼	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水	牛乳
	キャベツの甘酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	いちご
7日（木）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚のトマトソース煮	たい・塩・片栗粉・揚げ油・白ねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・濃口醤油・塩・砂糖	
	ポテトサラダ	じゃがいも・塩・酢・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	オレンジ
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
8日（金）	ごはん	米	牛乳
	さつまいものかき揚げ	人参・玉ねぎ・さつまいも・豚もも肉薄切り・小麦粉・卵・白ごま・塩・揚げ油	
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・かぶ・人参・油揚げ・味噌	
11日（月）	ごはん	米	牛乳
	魚のフライ	さわら・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	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	いちご
	みそ汁	だし汁・かぼちゃ・人参・白ねぎ・味噌	
12日（火）	ジャムパン	食パン・いちごジャム	牛乳
	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	
	ブロッコリーのサラダ	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	りんご
	スープ	だし汁・もやし・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
13日（水）	ごはん	米	牛乳
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	きんぴらごぼう	鶏ひき肉・酒・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	オレンジ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
14日（木）	ごはん	米	牛乳
	コロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	切り干し大根の煮物	油・人参・切り干し大根・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・小松菜	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参・味噌	
15日（金）	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・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	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	バナナ
18日（月）	ごはん		牛乳
	カレー肉じゃが	豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉／冷凍グリンピース	
	ツナとひじきのサラダ	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	りんご
	みそ汁	だし汁・白菜・厚揚げ・人参・味噌・白味噌	
19日（火）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	いちご
	スープ	だし汁・かぶ・ベーコン・えのきだけ・塩・薄口醤油	
20日（水）	春分の日		
21日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚のみそマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・油・味噌・マヨドレ・玉ねぎ	
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	みかん缶
	わかめうどん	だし汁・うどん（ゆで）・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	
22日（金）	ごはん	米	牛乳
	麻婆豆腐	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	
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・長いも・人参・えのきだけ・味噌	
25日（月）	ジャムパン	食パン・ブルーベリージャム	牛乳
	魚のピカタ	たい・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パセリ・油・トマトケチャップ・ウスターソース	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	りんご
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
26日（火）	ごはん	米	牛乳
	春巻き	豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮	
	さつまいものサラダ	さつまいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・かぶ・油揚げ・人参・味噌	
27日（水）	ごはん	米	牛乳
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・白ねぎ・味噌	
28日（木）	ごはん	米	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	