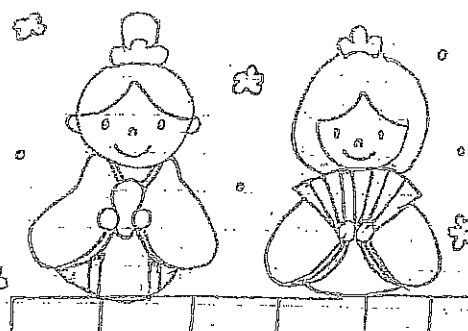


3月の

日	曜	南大立名	おやつ
1	木	白いご飯 回鍋肉 大学芋風 中華風スープ みかん	牛乳 アメリカンドック
2	金	白いご飯 鶏の唐揚げ 春野菜のソテー 愛菜のお味噌汁 いらご	麦茶 鶏ごぼうおにぎり
3	土	ピラフ かぼちゃコロケ 切り干し大根のサラダ しめじのスープ オレンジ	牛乳 果物
5	月	かじきのトマトパスタ 鶏と野菜のがりバター炒め 白菜のスープ みかん	牛乳 お味噌汁
6	火	白いご飯 油淋鶏 チンゲン菜とエビの火炒め物 毛豆のみそ汁 リンゴ	牛乳 パンクティンク
7	水	白いご飯 魚骨の中華風あんかけ マサ島のマヨネーズ 水菜の清汁 オレンジ	麦茶 煮込みうどん
8	木	ポークカレー こんにゃく煮 ヨーグルトサラダ 豆腐の清汁	牛乳 マカロニのあんかけ
9	金	白いご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 えのこのみそ汁 みかん	麦茶 魚ごぼうおにぎり
10	土	焼肉丼 ナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ
12	月	白いご飯 豚肉のチンパチ 厚揚げの煮物 えのこのみそ汁 みかん	牛乳 シェパードパイ
13	火	野菜ラーメン ちくわの唐揚げ 白菜のツナ和え リンゴ	牛乳 シュウマイ
14	水	白身魚のかば焼き丼 火炒り豆腐 みそけんちん汁 いらご	牛乳 パンクティンク
15	木	白いご飯 豚肉の塩焼き 大学芋風 中華風スープ みかん	牛乳 アメリカンドック
16	金	白いご飯 魚骨のクリーム焼き 春野菜サラダ かぼちのスープ リンゴ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり
17	土	ピラフ かぼちゃコロケ 切り干し大根のサラダ しめじのスープ オレンジ	牛乳 果物
19	月	かじきのトマトパスタ 鶏と野菜のがりバター炒め 白菜のスープ みかん	牛乳 お味噌汁
20	火	白いご飯 油淋鶏 チンゲン菜とエビの火炒め物 毛豆のみそ汁 リンゴ	牛乳 パンクティンク
21	水	休園日 (春分の日)	
22	木	ポークカレー こんにゃく煮 ヨーグルトサラダ 豆腐の清汁	牛乳 クッキー
23	金	白いご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げの煮物 えのこのみそ汁 みかん	麦茶 魚ごぼうおにぎり
24	土	焼肉丼 ナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ
26	月	白いご飯 豚肉のチンパチ 厚揚げの煮物 えのこのみそ汁 みかん	牛乳 シェパードパイ
27	火	野菜ラーメン ちくわの唐揚げ 白菜のツナ和え リンゴ	牛乳 シュウマイ
28	水	白身魚のかば焼き丼 火炒り豆腐 みそけんちん汁 いらご	牛乳 パンクティンク
29	木	白いご飯 回鍋肉 大学芋風 中華風スープ みかん	牛乳 アメリカンドック
30	金	白いご飯 魚骨のみそマヨ焼き 鶏肉と野菜の煮物 かぼちの清汁 リンゴ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり
31	土	ピラフ かぼちゃコロケ 切り干し大根のサラダ しめじのスープ オレンジ	牛乳 果物

南大立

寒さが和らぎ、春の暖さを感じられる3月となりました。
卒園・進級を控え、子ども達にとって少しの楽しみと
たくまのおくわが言まわっている季節です。
今年度の卒業リカ月、思い出に繋がるようなおいしい
給食を作っています。



<<チンゲン菜とエビの火炒め物>>

6日 実施定
20日

材料 (大人4人分)

- チンゲン菜 3本 毛豆 1袋
- むぎんい 80g 油 適量
- 人参 1/2本 塩 少々
- 五徳 1/2個 醤油 少々

作り方

- ① むぎんいは冷凍を使用する場合は、解凍する。
チンゲン菜を1cmに切り、人参は短冊・
五徳はスライスにする。
- ② フライパンに油を入れ、人参・五徳を入れ
軽く火が通ったら、むぎんい・チンゲン菜・
毛豆を入れ火炒めする。
- ③ えびの殻がなくなり、野菜に火が通ったら
醤油と塩で味付けし完成!

チンゲン菜は、赤黄色野菜の中にも多くの
β-カロテンが含まれています。体内の中でビタミンA
として働き、かぜ予防やがん予防などに役立ち
ます。また、β-カロテンは油と一緒に摂取する
ことで吸収しやすくなります。
チンゲン菜とエビの組み合わせは、たんぱく質と合わせて、
アンチエイジング効果・血行促進効果が期待でき、
おススメの組み合わせです。

ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりとは、
女の子の健康やかな成長を祈る日です。
今回は、ひなまつりによく食べられる食べ物について
ご紹介いたします。

◎ ちまみ寿司

えび... 「目薬が曲がると長生きできますように」
いこ... 「先が見通せるように」
豆... 「健康でマメに働けるように」

◎ ひなまつりのお味噌汁

はまぐり... 「生涯一人の相手と添って暮らせるように」
「娘の将来は、素敵な男学生と
結婚・夫婦生活が送れるように」

このように、それぞれ素敵な意味があります。
意味を知ることで、行事をよりいっそう楽しんで行く
ことができるとも思われます。

今月の食育

9日(金)に、ご家族の卒園をお祝いするお別れ
パーティーが予定されています。

13日(火)におやつ作り、22日(木)にクッキー作り
を予定しています。

お知らせ

- ・2日(金)に、ひなまつり南大立を実施します。
ひなまつりの行事があります。
- ・16日または18日に、卒園のお祝い行事の
プレゼントがあります。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	535	2.1	1.8	304	1.8
幼児	577	2.2	1.7	262	2.2

