

# 3 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
		3時おやつ	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
1 ・ 15 (月)	ピビンバ 春雨中華和え 大根の味噌汁 みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 お麩のラスク	米、焼豆、じゃがいも、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油、さつまいも、ごま	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、ほうれんそう、だいこん、もやし、きゅうり、コーン缶、にんにく
2 ・ 16 (火)	チャンポン麺 かじきの照り焼き ごまがらめ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター	生中華めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、かじき、豆乳、鶏もも肉、ちくわ、バター	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、コーン缶、サラダ菜
3 (水)	おにぎり 花しゅうまい ミモザ風サラダ てまり麩のお吸い物	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ひしもち型蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、油、焼豆、いちごジャム	牛乳、豚ひき肉、卵	いちご、にんじん、レタス、きゅうり、たまねぎ、きょうな、ほうれんそう、グリーンピース、焼きのり、しょうが、かぼちゃ
17 ・ 31 (水)	白いご飯 チキンカツ ミモザ風サラダ なめこの味噌汁	牛乳 かぼちゃ 麦茶 あんかけ焼きそば	米、焼きそばめん、パン粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	みかん、レタス、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、かぼちゃ
4 ・ 18 (木)	キーマカレー ささみのごまサラダ ヨーグルトのデザート かぶの清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、油、さつまいも、すりごま	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、鶏ささ身、きな粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パイン缶、もも缶、みかん缶、もやし、だいこん、かぶ、りんご、かぶ・葉、グリーンピース
5 ・ 19 (金)	ロールパン 鮭のコンクリームソース ほうれん草とウィンナーのソテー 白菜のスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 サーターアングギー	ロールパン、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、油、じゃがいも	牛乳、さけ、豆乳、ウイナー	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、クリームコーン缶、トマト、キャベツ、にんじん
6 ・ 20 (土)	白いご飯 ロールキャベツ スープ煮 高野豆腐の清汁	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが
8 ・ 22 (月)	マーボー豆腐丼 花野菜の梅おかか和え しめじの清汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、メープルシロップ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、かつお節	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、しめじ、カリフラワー、万能ねぎ、しょうが、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
9 ・ 23 (火)	かき玉うどん ちくわの磯辺揚げ りんご	牛乳 にんじん 麦茶 昆布の混ぜご飯	干しうどん、米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	ちくわ、卵、牛乳	りんご、はくさい、トマト、にんじん、万能ねぎ、こんぶ佃煮、干ししいたけ、あおのり
10 ・ 24 (水)	白いご飯 鰯のカレー焼き 鶏と根菜ののり塩炒め 油揚げの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 黒ごまサンド	米、食パン、小麦粉、油、マーガリン、砂糖、ごま油、さつまいも、黒ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、れんこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、レタス、あおのり
11 ・ 25 (木)	白いご飯 春野菜と厚揚げのオイスター炒め 大根としらすの和え物 さつまいもの味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 みかんゼリー	米、さつまいも、砂糖、油、すりごま、マーマレード	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、凍り豆腐	オレンジ濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、みかん缶、グリーンアスパラガス、きゅうり、粉かんでん、かぼちゃ
12 ・ 26 (金)	ロールパン チキンソテー トマトソース ポテトサラダ コーンスープ	牛乳 にんじん 麦茶 (12日)フルーチェ(以上児) ジャムのせヨーグルト(未満児) (26日)ミニピザ	ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉	みかん、クリームコーン缶、コーン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく
13 ・ 27 (土)	レタスチャーハン 焼き餃子 白菜のうま塩和え 中華スープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、ぎょうざの皮、ごま油、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、オレンジ、はくさい、にんじん、レタス、チンゲンサイ、キャベツ、にら、塩こんぶ、しょうが
29 (月)	中華丼 春雨中華和え 大根の味噌汁 みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 ふわふわきなこ	米、焼豆、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	みかん、だいこん、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、干ししいたけ、しょうが
30 (火)	塩ラーメン かじきの照り焼き ごまがらめ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 のりしおポテト	生中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、鶏もも肉	オレンジ、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん、たまねぎ、サラダ菜、にんにく、しょうが、あおのり

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

陽射しが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。子ども達は1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出をつくったことでしょう。給食を自ら食べようとする姿や美味しそうに食べる姿など、給食を通して成長した子ども達の笑顔を見ると嬉しく思います。これからも安心・安全で美味しくを心がけ、多くの献立を通して、子ども達の成長のお手伝いになればと思います。

### ひなまつり

3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいわれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

ひなまつりの食べ物として、ちらし寿司やはまぐりのうしお汁、ひしもちなどが良く食べられます。

### ひしもち



白(雪)・緑(大地)・桃(桃の花)の3色からなり、「雪が解けて大地に緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の景色を表しています。



3月の給食は卒園をひかえたさくら組さんのリクエストがたくさん入ったメニューになっています。給食を通して子ども達の笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。これからも食と共に健やかにすくすく成長してほしいと思います。1年間ありがとうございました。

### ★お知らせ★

- ・3日(水)にひなまつり献立を行い、ひなあられの持ち帰り菓子があります。
- ・12日(金)ばら・ゆり・さくら組でお別れ給食があります。
- ・12日(金)又は14日(日)に卒園のお祝い菓子のプレゼントがあります。

## さわらのカレー焼き

### ◎材料 (大人4人分)

- ・さわら 切り身4枚
- ・酒 大さじ2
- ・塩 少々
- ・薄力粉 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・油 適量



今月の食材  
さわら(鯖)

### ◎作り方

- ①さわらの切り身に酒と塩で下味を付ける。約5分漬ける。
- ②薄力粉とカレー粉、塩を混ぜ、水気を切った①を入れ、鯖全体に粉が付くようにする。
- ③フライパンに油をひき、皮面から香ばしく焼く。途中裏返してもう片面も焼く。

### ◎ポイント

美味しい鯖の選ぶときのポイントは、身が割れていないか・身の色が白く、血合い部分の色が鮮やかであるかを見るようにしましょう！

カレー味は鯖との相性が良く、さらに魚独特の臭みも消してくれるため、魚嫌いなお子さんでも食べやすい一品となっています。ぜひご家庭でも試してみてください！

## 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)
幼児	541	21.5	15.3	197	2.4
乳児	472	17.6	12.9	193	1.9