

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。
 子どもたちはこの1年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張ってお食べたりと、心身ともに大きく成長したことでしょう。
 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、給食が子どもたち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。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いをします。

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

ひなあられ

もともと、ひしもちを細かく砕いて作られました。ひなあられの色にも、ひしもちと同じ意味があります。

3月の献立には、ばら、ゆり、さくら組さんからリクエストがあったメニューを多く取り入れています。

さくら組さんは、残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

★お知らせ★

- ・3日(金)にひな祭り献立を行い、ひな祭りの持ち帰り菓子があります。
- ・7日(火)ばら・ゆり組 お別れ給食 さくら組 お別れバイキングがあります。
- ・10日(金)又は12日(日)に卒園のお祝い菓子のプレゼントがあります。

～今月の郷土料理～

五平餅(長野県)

〈材料 4人分〉

- うるち米…2合
- 味噌…36g
- みりん…24g
- 砂糖…6g
- すりごま 2g



〈作り方〉

- ①米は洗って30分浸水して、炊き上げる。
- ②熱いうちに、はんごろしにして潰す。
- ③好きな数で小判型に成形する。
- ④調味料をすべて混ぜ加熱する。
- ⑤3をフライパン等で少し焼いたら、4をつけてこんがり焼いて完成。

五平餅は、半搗き(はんつき)にしたうるち米を串にさし、味噌や醤油ベースのタレをつけて焼いたもので、岐阜や富山、愛知県などの中部地方の山間部に伝わる郷土料理です。

由来は、神道において神に捧げる「御幣」の形をしているからとの説が一般的で、米が貴重であった時代、「晴れ」の行事の食べ物として、祭りや祝いの場でよく食べられていたようです。

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)
幼児	520	19.8	14.9	186	2.0
乳児	453	16.8	13.1	193	1.6

3 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ			材料名(食食・午後おやつ)			調味料
		朝おやつ	午後おやつ	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 (水)	白いご飯 揚げタラのみぞれ煮 春キャベツのじゃこ和え 味噌汁	オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 麻婆麺	生中華めん、米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、赤みそ	オレンジ、キャベツ、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、にら、万能ねぎ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
29 (水)	白いご飯 えびフライ(乳児 チキンカツ) 春キャベツとハムのサラダ スープ	オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 和風ツナマカロニ	米、マカロニ、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、えび、ツナ油漬缶、卵、ハム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、レタス、コーン缶、トマト、サニーレタス	昆布だし汁、酢、ウスターソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	
2 ・ 16 (木)	ハヤシライス さつまいもサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト		牛乳 にんじん 牛乳 サイダーぶどうゼリー	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油、ハヤシルウ	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、パイン缶、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、もも缶、にんじん、もやし、バナナ、ねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、レモン果汁、かんでん(粉)、しょうが	煮干だし汁、ハヤシルウ、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	
30 (木)	ポークカレー かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト		牛乳 にんじん 牛乳 あんバターパイ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズ、油、砂糖、バター、カールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、絹ごし豆腐、ねりあん、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ホールトマト缶詰	煮干だし汁、カールウ、酢、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	
3 (金)	おにぎりちらし 花しゅうまい ミモザ風サラダ てまり麩のお吸い物	いちご	牛乳 さつまいも 牛乳 ひな祭り3色蒸しケーキ	米、小麦粉、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、焼酎、グラニュー糖、ごま油、油、牛クリーム	牛乳、豚ひき肉、卵、さけ、さくらでんぶ	いちご、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、いちごジャム、グリーンピース、ほうれんそう、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	
17 ・ 31 (金)	のりの佃煮ごはん 松風焼き 春雨炒め けんちん汁	オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ピザ風むしパン	米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ウインナー、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、にら、ごぼう、ブロッコリー、焼きのり、コーン缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	
4 ・ 18 (土)	中華丼 もやしのナムル スープ バナナ		牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	
6 ・ 20 (月)	白いご飯 鮭のちゃんちゃん焼き そぼろ大根 清汁	バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 高野豆腐のきなこ揚げ	米、油、砂糖、米粉、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、だいこん、かぶ、ねぎ、大豆もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、しめじ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
7 (火)	ロールパン チュリップチキン トマトソース チーズサラダ つぶつぶコーンスープ	オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 マーブルクッキー	ロールパン、小麦粉、油、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、無塩バター	牛乳、豆乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン	オレンジ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト、レタス、にんにく	昆布だし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	
8 ・ 22 (水)	白いご飯 さわらの照り煮 ひじきの胡麻マヨ和え 味噌汁	バナナ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 フルーツポンチ	米、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油、すりごま	牛乳、さわら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、はくさい、パイン缶、ひじき、しめじ、カリフラワー、にんじん、サラダ菜	しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	
9 (木)	カレー焼きそば チヂミ ワンタンスープ オレンジ		牛乳 じゃがいも 麦茶 五平餅	焼きそばめん、米、じゃがいも、小麦粉、ワンタンの皮、片栗粉、砂糖、油、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、にら、あおのり	昆布だし汁、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	
23 (木)	親子丼 豆腐ステーキ 豆乳味噌汁 バナナ		牛乳 じゃがいも 麦茶 きな粉ごまおはぎ	焼きそばめん、米、じゃがいも、小麦粉、ワンタンの皮、片栗粉、砂糖、油、ごま油、もち米、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、にら、あおのり	昆布だし汁、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	
10 ・ 24 (金)	親子丼 豆腐ステーキ 豆乳味噌汁 バナナ		牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豆乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、干ししいたけ、糸みつば、万能ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
11 ・ 25 (土)	温そうめん さつまいものきんぴら オレンジ		牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	干しそうめん、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	
13 ・ 27 (月)	ロールパン チキンソテー オニオンソース じゃがバター ABCスープ	オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 鮭ごはん	米、ロールパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、砂糖、ごま油、バター	牛乳、鶏もも肉、さけ、ウインナー	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、レタス	昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	
14 ・ 28 (火)	ほうとう風うどん 筑前煮 バナナ		牛乳 じゃがいも 牛乳 照り焼きサンド	ゆでうどん、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	

※材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。