

# 給食だより

3月

♡ちらし寿司、お別れ会、カレー、セルフ豚丼の日はスプーンを忘れないようにしましょう。  
 (★が印です)おかずもありますので、箸も忘れずにお願いします。  
 ♡(※)の日はご飯いりません。  
 ♡月～金は給食に牛乳が提供されます。

	月	火	水	木	金	土
給食	<b>東西で違うひなあられ</b> 関東と関西で食文化に様々な違いがあり、ひな祭りに食べるひなあられにも違いがあります。関東ではお米が原料のポン菓子や砂糖でコーティングした甘いものが主流で関西ではもち米が原料の小さなお菓子が醤油などで味付けされています。		<b>1 けいらん作り</b> ・かきたまそうめん(※) ・プチアメリカンドッグ ・ブロッコリーおかかマヨ和え ・果物	<b>2</b> ・かれいつけ焼き ・酢豚風野菜炒め ・大根、きゅうりスティック ・果物 ・みそ汁	<b>3 ひな祭り会</b> ・鶏そぼろのちらし寿司(※・★) ・さくらしゅうまい ・アスパラ菜のソテー ・果物 ・すまし汁	<b>4</b> ・メンチカツ ・ごぼうとひじきの炒め物 ・きゃべつなめたけ和え ・果物 ・みそ汁
おやつ	フルーチェ		バナナ入りホットケーキ	桜クリームのカットケーキ	ミニメロンパン	
給食	<b>6</b> ・鶏手羽中味噌焼き ・すき焼き風煮 ・ほうれん草海苔和え ・果物 ・みそ汁	<b>7</b> ・鯉あかね揚げ ・もやしひき肉炒め ・ポテトサラダ ・果物 ・みそ汁	<b>8</b> ・きゃべつバーグ ・ほうれん草ソテー ・きゅうりとちくわのサラダ ・果物 ・さつま汁	<b>9</b> ・さばのつけ焼き ・高野豆腐煮物 ・春雨マヨサラダ ・果物 ・ワントンスープ	<b>10</b> ・ミートソーススパゲティ(※) ・ホタテ風味フライ ・海草サラダ ・果物 ・スープ	<b>11</b> ・肉団子 ・大根金平 ・きゅうりナムル ・果物 ・みそ汁
おやつ	クレープ	ミニワッフル	カスタードのどら焼き	バナナ	焼きおにぎり	ドーナツ
給食	<b>13</b> ・さんまおろし煮 ・ブロッコリーの回鍋肉風炒め ・きゅうりときゃべつ漬物 ・果物 ・みそ汁	<b>14 お別れ会</b> お別れ会リクエストメニュー(※・★) 	<b>15</b> ・親子煮 ・じゃがいもチーズ焼き ・野菜おかか和え ・果物 ・みそ汁	<b>16</b> ・たらん参マヨ焼き ・おでん風煮 ・きゃべつごま和え ・果物 ・鶏ひき肉の味噌スープ	<b>17</b> ・キーマカレー(★) ・チキンカツ ・大根サラダ ・果物 ・福神漬け	<b>18 卒業式</b> ・温そうめん(※) ・きゅうり酢の物 ・牛乳
おやつ	クリームパン	りんごゼリー	肉まん	カップアイス	フルーツ盛り合わせ	ゼリー
給食	<b>20</b> ・ハンバーグ ・れんこん金平 ・ほうれん草白和え ・果物 ・みそ汁	<b>21 春分の日</b> 	<b>22</b> ・焼き肉風炒め ・さつまいも甘煮 ・大根ナムル ・トマト ・果物 ・みそ汁	<b>23</b> ・赤魚の竜田揚げ ・じゃがいもそぼろ煮 ・白菜なめたけ和え ・果物 ・きりたんぼ汁	<b>24 誕生会</b> (誕生会おやつ) ・サンドイッチ(ハム、きゅうり)(※) ・焼きそば ・チキンナゲット ・グリーンサラダ ・果物・スープ	<b>25</b> ・ミックスフライ ・かぼちゃチーズ焼き ・ほうれん草ツナ和え ・果物 ・みそ汁
おやつ	お好み焼き		ピザトースト	マドレーヌ	豆乳かりんとう	クレープ
給食	<b>27</b> ・ポークチャップ ・ゆでブロッコリー ・炒り卵入り春雨サラダ ・果物 ・スープ	<b>28</b> ・鯉チーズフライ ・筑前煮 ・小松菜ごまマヨがけ ・果物 ・みそ汁	<b>29</b> ・鶏肉照り焼き ・ほうれん草ソテー ・ごぼうサラダ ・果物 ・みそ汁	<b>30</b> ・セルフ豚丼(★) (ご飯もってきてください) ・春巻 ・コールスローサラダ ・果物 ・スープ	<b>31</b> ・わかめうどん(※) ・蒸し餃子 ・ゆでスナップエンドウ ・果物	
おやつ	フルーツヨーグルト	手作りウィンナーグルグルパイ	みかん	バターロールジャムサンド	ゼリー	

### ～簡単レシピ～ ごぼうサラダ

◆作り方

- ごぼうをささがき斜めスライスなど食べやすいように切り、ゆでてから水気をきる。
- ハムを千切り、きゅうりを半月スライスに切る。コーンはざるにあけ水気をきる。
- ①、②と混ぜ合わせた④を加える。

◆材料 (4人分)

- ごぼう 100g
- ハム 3枚
- きゅうり 1/2本
- コーン 20g
- 砂糖 6g
- マヨネーズ 45g
- 醤油 大さじ1/2杯
- すりごま 7g
- いりごま 4g
- レモン汁、塩こしょう 少々

◆材料 (4人分)

ごぼうは冬のイメージがありますが、これから新ごぼう(春ごぼう)が回りまわります。シャキシャキと歯ごたえがあり、咀嚼の面でも食べてもらいたいメニューです。

3月は卒業式があります。小さい頃から、園の給食を食べてきたにじ組さんの姿を見ると、「大きくなったなあ」とつくづく感じます。嫌いな物があつた子どもたちも、今では食べられるようになりとってもうれしいです。今年度も最後の月となりますが、給食の時間が楽しいと感じられるようこれからも給食を作っていくしたいと思います。一年間ありがとうございました。

