

きゅうしょくしつからのおたより まつ こんだて ひな祭り献立 がつ にち 3月1日

がつ か まつ
3月3日はひな祭りです。



きょう きゅうしょく いわ こんだて
今日の給食はお祝いの献立で、

ずし とりにく て や な はな ひた じる くだもの
ちらし寿司、鶏肉の照り焼き、菜の花のお浸し、すまし汁、果物です。

ずし す あじ はん こうやどうふ とりひきにく ま たまごや にんじん きぬ
ちらし寿司は酢の味のご飯に高野豆腐と鶏挽肉のそぼろを混ぜて卵焼きと人参、絹さ
かざ つ ひた な はな はる きいろ はな さ はるやさい
やで飾り付けしました。お浸しの「菜の花」は春に黄色のかわいい花が咲く春野菜で
はな さ まえ た きょう そう はくさい いっしょ ひた
す。花が咲く前のつぼみを食べます。今日は、ほうれん草、白菜と一緒に
た くだ
お浸しにしました。おいしく食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 3月4・18日

きょう きゅうしょく さかな むぎみ そや ぶろっこりー いたもの する くだもの
今日の給食はごはん、魚の麦味噌焼き、ブロッコリーの炒め物、みそ汁、果物です。

さかな むぎみ そや みそ さとう しょうゆ しろ ゆ お むぎ ま むぎみ
魚の麦味噌焼きは味噌と砂糖、醤油、みりんに白ごまと茹でた押し麦を混ぜた「麦味
そ さけ め や むぎ あき う がつ か と さむ ま
噌」を鮭に塗って焼きました。麦は秋に植えて5月ごろに刈り取ります。寒さに負けずに
ふゆ あいだ そだ えいよう なか なか そうじ しょくもつ
冬の間すくすくと育てて栄養がいっぱいです。お腹の中をきれいに掃除してくれる食物
せんい はい か ぶちぶち しょっかん たの
繊維もたくさん入っています。噛んだときのプチプチとした食感が楽しいですね。

ぶろっこりー いたもの ぶろっこりー ほか ベーこん たまねぎ にんじん はい
ブロッコリーの炒め物にはブロッコリーの他にベーコン、玉葱、人参、ひじきが入ってい
こんぶ おな かいそう なかま うみ なか そだ ほね は つよ
ます。ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間、海の中で育ちます。骨や歯を強く
なか げんき はたら やさい いっしょ た
したり、おなか中を元気にしてくれる働きがあります。ひじきと野菜と一緒に食べると、
えいよう
いろいろな栄養がたくさんとれますね。

きょう きゅうにゅう にしょくらすく
今日のおやつは牛乳、二色ラスクです。

らすく にどや ばん ばん た
「ラスク」とは、二度焼いたパンのことで、かたくなってしまったパンをおいしく食べるため
くふう た かた きょう ここあらすく ちーずらすく しゅるい つく
に工夫された食べ方です。今日は、ココアラスクと、チーズラスクの2種類を作りました。
どちらもおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより **3月6・20日**

きょう ぎゅうにゅう わふうとーすと
今日のおやつは牛乳、和風トーストです。

よく混ぜた醤油と油にあおのりをちらしたものを食パンに塗ってオーブンで焼きました。
あおのりの良い香りがするトーストです。

きゅうしょくしつからのおたより **3月7日**

きょう きゅうしょく はなしゅうまい ひた しる
今日の給食はわかめごはん、花焼売、お浸し、みそ汁です。

はなしゅうまい ぶたひきにく しょうが ながねぎ しょうゆ ま あ だんご
花焼売は豚挽肉と生姜、長葱、醤油などをよく混ぜ合わせて、お団子のように丸くしたものに、焼売の皮を花びらのように、ひとつひとつまわりにつけて蒸しました。とても素敵なお花の焼売を温かいうちに食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより **3月8・22日**

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさい きゃべつ いも かんとりーすーぶ
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(キャベツ)、じゃが芋のカントリースープ、
さらだ くだもの
サラダ、果物です。

じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の畑でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。今日は豚肉、玉葱、人参を油で炒めてスープを入れ、さらにじゃが芋とキャベツを入れてコトコトと煮ました。ケチャップ、ソース、砂糖、塩、バターを使ったトマト味のスープです。豚肉といろいろな野菜の味が混ざり合っっておいしいスープになっています。味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月11・25日 にち

きょう きゅうしょく ちきんかれー こーるすろーさらだ すーぶ、くだもの
今日の給食はチキンカレー、コールスローサラダ、スープ、果物です。

こーるすろーさらだ きゃべつ きゅうり にんじん つか
コールスローサラダではキャベツ、胡瓜、人参を使っています。

こーるすろー なまえ おらんだご ごげん きゃべつさらだ いみ
コールスローという名前はオランダ語が語源で、キャベツサラダという意味です。

せかいじゅう た さらだ た
世界中で食べられているサラダをみなさんも食べてくださいね。

きょう くさだんご
今日のおやつは草団子です。

くさだんご はる のはら そだ かお よもぎ くさ だんご ま こ
草団子は春の野原に育つ香りのよいヨモギという草をすりつぶして団子に混ぜ、きな粉

やあんこをつけて食べます。保育園ではヨモギのかわりにほうれん草を使ってきれいな

みどりいろ くさだんご つく た しらたま こ こめ こ
緑色の草団子を作りました。みんなが食べやすいように、白玉粉と米粉でやわらかい

だんご こ か た くだ
お団子にして、きな粉をかけました。よく噛んで食べて下さいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月12・26日 にち

きょう きゅうしょく てづく いそあ しる くだもの
今日の給食はごはん、手作りがんもどき、磯和え、みそ汁、果物です。

みずけ き くず とうふ やまいも やさい ま あ
がんもどきは、水気を切って崩した豆腐に、すりおろした山芋や野菜などを混ぜ合わせ

まる あぶら あ ほいくえん とうふ とりひきにく にんじん ま あ
て丸め、油で揚げたものです。保育園では、豆腐に鶏挽肉とひじき、人参を混ぜ合わせ

あぶら あ だいこん はい いっしょ た
て、油で揚げました。大根おろしが入っているたれと一緒に食べてくださいね。

いそあ ゆ はくさい や しょうゆ あ いそ うみ あさ ばしょ
磯和えは、茹でた白菜ともやしを焼きのりと醤油で和えました。「磯」とは海の浅い場所

いし いわ おお い いそ そだ つか あ もの いそあ
で石や岩の多いところを言います。のりは磯で育つので、のりを使った和え物を「磯和

い よ かお た
え」と言います。のりの良い香りがしますか。おいしく食べてくださいね。

きょう たんめん
今日のおやつはタンメンです。

たんめん ぶたにく にんじん きゃべつ つか やさい しおあじ らーめん
タンメンは豚肉と人参、キャベツ、もやしを使った野菜たっぷりの塩味のラーメンです。

すーぶ だし こんぶ やさい あじ で
スープの出汁は昆布でとっていますが、野菜のおいしい味も出てとてもおいしいですよ。

からだ あたた か た
体も温まります。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月13・27日 にち

きょう きゅうしょく さかな こうみ や きりぼしだいこん さらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の香味焼き、切干大根のサラダ、みそ汁、果物です。

「魚の香味焼き」は生姜と葱のみじん切りを入れた醤油味のたれにつけこんだ鮭を焼きました。香味焼きは、香味野菜を使って作ります。香味野菜とは、香りで料理をおいしくしてくれる野菜のことです。今日の香味野菜は、生姜と葱です。どんな香りがするかな？ 味わって食べてくださいね。



きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ かわ たいよう ひかり あ
切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた

きりぼしだいこん えいよう とく なか そうじ しょくもつせんい
切干大根は栄養がたっぷり！ 特に、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん

はい しろ み きりぼしだいこん だいこん あじ
入っています。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？

か た
よく噛んで食べてくださいね。

きょう かすたーどくりーむさんど
今日のおやつはカスタードクリームサンドです。

かすたーどくりーむ なべ たまご さとう こむぎこ ぎゅうにゅう ばたー い ま
カスタードクリームは、鍋に卵と砂糖、小麦粉、牛乳、バターを入れ、ぐるぐるとよく混

ぜながら、焦がさないように、小さな火にかけてじっくりと作ります。できたてはあつあつ

のクリームなので、冷ましてからパンにはさみました。甘くておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月14・28日 にち

きょう ぴざ
今日のおやつはピザまんです。

はじ た ぶたひきにく たまねぎ
初めてみんなに食べてもらうおやつです。にんにく、豚挽肉、玉葱、ピーマンを炒めて、

あじつけ ぐ てづく きじ つつ む
ケチャップで味付けをした具を手作りの生地です。1つ1つ包んでふっくらと蒸しました。

ほかほか ぴざ あじ
ホカホカのピザまんの味はいかがですか。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月15・29日 にち

きょうの給食は胚芽パン(15日)、ケチャップライス(29日)、ホワイトシチュー、サラダ、くだもの果物です。

ホワイトシチューは鶏肉、玉葱、人参、じゃがいもをコトコト煮込んだおいしいスープに油、薄力粉、牛乳で作った「ルウ」を入れて作ります。

「ホワイト」は英語で「白」という意味で、「ルウ」が白いのでホワイトシチューといいます。煮込んだ野菜もほくほくでとても美味しいです。あたたかいうちに食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 3月19日 にち

今日のおやつはぼたもち(小豆・きなこ)です。

ぼたもちは牡丹という花に形が似ているので『ぼたもち』という名前がつけました。ぼたもちは春のお彼岸に食べるお餅です。お彼岸は皆さんのご先祖様(みな)にぼたもちをお供え(そな)して「いつも見守ってくれてありがとうございます」と感謝(かんしゃ)をしてお墓参り(はかまい)をする日(ひ)です。そのぼたもちのあんこ(つか)に使われる小豆(あずき)は昔(むかし)から悪いもの(わる)を追い払う効果(お)があるといわれています。その小豆(あずき)を調理士(ちょうりし)さんが朝(あさ)からじっくり煮(に)ておいしいあんこ(お)を作りました。よくかんで食べて(た)ください(くだ)ね。

