

# 3がっ 献立表

げつようび 2日	かようび 3日	すいようび 4日	もくようび 5日	きんようび 6日
ごはん シャリアピンソースチキン (ブロッコリー・人参) かぼちゃのそぼろあん みそ汁	ひな祭りちらし 肉団子と白菜のスープ 花野菜のごま和え いちごババロア ひなまつり	<b>ご当地</b> 長崎ちゃんぽん 三色ナムル みかん缶	コッパパン タンドリーチキン (ブロッコリー・人参) 枝豆とマカロニのソテー パンプキンポターージュ	ハヤシライス ひじきのマヨサラダ 牛乳
<small>エネルギー 444 kcal</small>	<small>エネルギー 408 kcal</small>	<small>エネルギー 241 kcal</small>	<small>エネルギー 420 kcal</small>	<small>エネルギー 547 kcal</small>
和風パスタ キャバツときゅうりのおかか和え フライドポテト	 卒園式準備のため 休園		ロールパン さつまいものクリームシチュー ブロッコリーのマリネ ぶどうゼリー	カレー かぼちゃサラダ 牛乳
<small>エネルギー 353 kcal</small>			<small>エネルギー 425 kcal</small>	<small>エネルギー 555 kcal</small>
鶏そぼろ丼 切り干し大根のごま和え みそ汁	味噌豚うどん れんこんのドレ和え オレンジゼリー	ごはん 鶏肉の油淋鶏ソース (ブロッコリー) 春雨とそぼろのソテー わかめスープ	コッパパン 焼きそば ブロッコリーのツナマヨサラダ 牛乳	旬の野菜は菜の花です！
<small>エネルギー 439 kcal</small>	<small>エネルギー 327 kcal</small>	<small>エネルギー 475 kcal</small>	<small>エネルギー 546 kcal</small>	
ツナときのこのクリームスパゲティ コーンサラダ コロッケ	ごはん 肉じゃが 菜の花と竹輪の和えもの すまし汁	 おめでとうございます		
<small>エネルギー 378 kcal</small>	<small>エネルギー 351 kcal</small>			
今月のご当地メニューは 長崎県です！				
				

仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



# 給食だより



「今月のご当地メニュー」

日差しが暖かく感じられる季節です。今年度も最後の月となりました。卒園しても、給食の味を覚えておいてもらえるよう、今月も美味しい給食を提供出来るように厨房スタッフ一同頑張ります！

今月の旬の食材は…

## 菜の花 「rapeseed blossoms」 (ラフシード・フロッサムズ)



菜の花は、ブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の仲間です。つぼみ・茎・葉を食べる野菜です！

菜の花は、花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。つぼみには、花を咲かせるための栄養がたっぷり含まれています。

栄養面では、風邪や病気を予防するビタミンCが多く含まれているのが特徴です。ビタミンCは、熱に弱いため、さっと茹でたり、蒸したりするとビタミンCの損失を抑えることができます。

また、菜の花には、独特なほろ苦さがありますがマヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。



## 給食レシピ紹介

～かぼちゃのそぼろあん～



### ●材料(幼児1人分)

- ・南瓜…30g
- ・鶏ひき肉…5g
- ・おろし生姜…0.1g
- ・油…1g
- ☆濃口しょうゆ…3.6g
- ☆みりん…2.7g
- ☆砂糖…1.3g
- ☆水…30g
- 〔・片栗粉…0.5g
- 〔・水…1g

### ●作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、鍋で柔らかくなるまで煮る。  
(★竹串がすっと通るくらい)
- ②別の鍋で油を熱し、生姜・鶏ひき肉を炒める。
- ③火が通ったら、☆の調味料を②に加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる
- ④水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける
- ⑥②～④で作ったそぼろあんを①のかぼちゃにかけ、完成です。



3月4日にご提供

## ・ちゃんぽん

長崎県



## ・ちゃんぽん

ちゃんぽんは、長崎県発祥の麺料理です。豚肉・魚介類・野菜などいろいろな具材を炒め、麺と一緒にスープで煮込んで作るのが長崎ちゃんぽんの特徴です。

「ちゃんぽん」には、様々なものを混ぜた料理という意味があります。

明治時代に、中華料理屋の店主が中国人留学生に安くて栄養のある食事を食べさせるために考えたのが始まりと言われています。

