



# 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。



# 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
<b>ごはん</b> 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	<b>ひな祭りちらし</b> 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 長崎ちゃんぽん</b> 三色ナムル みかん缶	<b>コッペパン</b> 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	<b>ハヤシライス</b> ひじきのマヨサラダ 牛乳
<small>エネルギー 444 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 3.1 g</small>	<small>エネルギー 408 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.7 g</small>	<small>エネルギー 241 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 3.0 g 炭水化物 39.9 g 食塩相当量 0.9 g</small>	<small>エネルギー 420 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 20.7 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 2.0 g</small>	<small>エネルギー 547 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 2.1 g</small>
<b>和風パスタ</b> キャベツときゅうりのおかか和え フライドポテト	<b>ごはん</b> さばの塩焼き (小松菜のお浸し) 高野豆腐の含め煮 みそ汁	<b>ごはん</b> 手ごねハンバーグ(デミグラスソース) (かぼちゃ・人参) マカロニサラダ 洋風スープ	<b>ロールパン</b> 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	<b>カレー</b> かぼちゃサラダ 牛乳
<small>エネルギー 353 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 53.8 g 食塩相当量 1.7 g</small>	<small>エネルギー 409 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 60.9 g 食塩相当量 2.3 g</small>	<small>エネルギー 445 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.1 g</small>	<small>エネルギー 425 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 63.8 g 食塩相当量 2.4 g</small>	<small>エネルギー 555 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 80.0 g 食塩相当量 1.3 g</small>
<b>卒園式</b>	<b>味噌豚うどん</b> れんこんのドレ和え オレンジゼリー	<b>ごはん</b> 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	<b>コッペパン</b> 焼きそば ブロッコリーのツナマヨサラダ 牛乳	<b>旬の野菜は菜の花です!</b>
<small>エネルギー 327 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 4.4 g 炭水化物 57.4 g 食塩相当量 1.4 g</small>	<small>エネルギー 475 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 1.6 g</small>	<small>エネルギー 546 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.6 g</small>		
<b>ツナときのこのクリームスパゲティ</b> コーンサラダ コロッケ	<b>ごはん</b> 肉じゃが 菜の花と竹輪の和えもの すまし汁			
<small>エネルギー 378 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 61.5 g 食塩相当量 2.2 g</small>	<small>エネルギー 351 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 1.7 g</small>			

今月のご当地メニューは  
長崎県です!

