

3月 献立表

げつようび					かようび					すいようび					もくようび					きんようび				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>ご卒園 おめでとう ございます</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>旬の野菜はたまねぎです!</p>  </div> </div>																								
3日					4日					5日					6日					7日				
ちらし寿司 肉団子と白菜のスープ 花野菜のごま和え ひなまつりゼリー					黒糖食パン 豚じゃがトマトソース煮 ほうれん草サラダ 牛乳					ごはん タラのピザ風焼き (ブロッコリー・人参) 里芋サラダ 洋風スープ					ごはん 回鍋肉 ツナじゃが わかめスープ					タコライス 厚揚げのチャンプルー すまし汁				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
371 kcal	11.1 g	5.5 g	69.3 g	2.2 g	403 kcal	20.2 g	13.2 g	50.9 g	1.7 g	386 kcal	15.1 g	7.0 g	65.7 g	1.0 g	356 kcal	12.6 g	4.1 g	67.2 g	1.0 g	439 kcal	15.2 g	11.1 g	69.6 g	1.5 g
10日					11日					12日					13日					14日				
ごはん 鶏肉のレモン焼き (キャベツのサラダ) ビーフン 洋風スープ					ハヤシライス キャベツとりんごのマリネ 牛乳															ごはん さばのみぞれ煮 (菜の花のお浸し) ひじきのマヨサラダ みそ汁				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442 kcal	17.4 g	13.0 g	63.9 g	1.5 g	553 kcal	20.0 g	14.7 g	85.2 g	1.9 g											483 kcal	15.2 g	15.0 g	71.8 g	2.9 g
17日					18日					19日					20日					21日				
ごはん タラのカレー揚げ (キャベツのソテー) じゃが芋のマヨ昆布和え 豆乳スープ					ごはん バターソースチキン (かぼちゃ・人参) ブロッコリーのおかかチーズ和え 牛乳					ごはん 豚の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁										ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ炒め煮 カレー金平 すまし汁				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
413 kcal	14.2 g	9.5 g	67.7 g	1.3 g	567 kcal	23.9 g	20.2 g	72.4 g	1.2 g	513 kcal	18.3 g	7.4 g	93.3 g	2.0 g						417 kcal	13.7 g	10.1 g	67.8 g	1.5 g
24日					 <div style="position: absolute; top: 10%; right: 10%; background-color: yellow; padding: 5px; border-radius: 10px;"> 今月のご当地メニュー は沖縄県です!! </div>																			
ビビンバ丼 チャプチェ わかめスープ																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																				
446 kcal	16.8 g	11.8 g	68.2 g	1.3 g																				

LEOC 国産米を使用しております。
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。

3月 給食だより



「今月のご当地メニュー」

3月7日にご提供

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一同頑張ります！

今月の旬の食材は…

たまねぎ「onion」(オニオン)



玉ねぎは和・洋・中とさまざまな料理に使えるオールマイティな野菜です。

玉ねぎは、砂糖では出せない自然な甘みとうま味が特徴的で、炒めれば炒めるほど甘みが増しコクも出ます。生食用は、切った後冷水に5～10分さらすと辛み成分が抜けるので、ネギ特有の後味の悪さもなくなります。

玉ねぎを調理する際は、切る前に玉ねぎをよく冷やしておいたり、包丁や玉ねぎの切り口を水で濡らしておくことで涙が出にくくなります！

ビーフン

●材料(幼児1人分)

- ・ビーフン…5g
- ・豚ひき肉…10g
- ・赤パプリカ…5g
- ・玉ねぎ…8g
- ・油…1g
- ・濃口醤油…2g
- ・みりん…1g
- ・鶏がら…0.3g
- ・塩こしょう…少々

給食レシピ紹介



●作り方

- ①鍋にたっぷりの水を用意し、沸騰したらビーフンを加え、表記時間茹でてザルにあける。
- ②玉ねぎとパプリカは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉をしっかり炒めたら、②を入れて香ばしくなるまで炒める。
- ④①のビーフンとみりん・鶏がらを加え、炒め合わせる。
- ⑤フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けして混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調べて完成。



沖縄県

- ・タコライス
- ・厚揚げと小松菜のチャンプルー

・タコライス

タコライスとはメキシコ風アメリカ料理であるタコスの具材をご飯の上に乗せた料理です。沖縄がアメリカの統治下にあった際に、アメリカ軍によってタコスが持ち込まれ、ご飯と結びついたとされています。

・厚揚げと小松菜のチャンプルー

チャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の1つです。沖縄の方言で豆腐を野菜などと油で炒め合わせた料理を意味します。

