

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					ご当地 長崎ちゃんぽん 三色ナムル みかん缶 					コッペパン 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 パンプキンポタージュ					ハヤシライス ひじきのマヨサラダ 牛乳				
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
444 kcal	16.9 g	11.2 g	69.6 g	3.1 g	408 kcal	10.3 g	6.5 g	72.0 g	1.7 g	241 kcal	9.7 g	3.0 g	39.9 g	0.9 g	420 kcal	16.8 g	20.7 g	40.5 g	2.0 g	547 kcal	17.4 g	16.7 g	78.7 g	2.1 g
音楽会代休 					ごはん さばの塩焼き (小松菜のお浸し) 高野豆腐の含め煮 みそ汁					ごはん 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					卒園式準備のため午前保育					卒園式 				
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
353 kcal	10.4 g	10.6 g	53.8 g	1.7 g	409 kcal	13.5 g	12.8 g	60.9 g	2.3 g	445 kcal	13.9 g	11.9 g	72.0 g	1.1 g	425 kcal	13.1 g	11.8 g	63.8 g	2.4 g	555 kcal	17.0 g	16.5 g	80.0 g	1.3 g
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					コッペパン 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! 				
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
439 kcal	16.5 g	9.8 g	64.7 g	2.6 g	327 kcal	10.3 g	4.4 g	57.4 g	1.4 g	475 kcal	16.0 g	15.9 g	69.1 g	1.6 g	546 kcal	17.5 g	22.6 g	67.6 g	1.6 g					
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														
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															
378 kcal	11.5 g	10.2 g	61.5 g	2.2 g	351 kcal	12.2 g	4.6 g	63.9 g	1.7 g															
<p>今月のご当地メニューは 長崎県 です!</p>																								



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。

