

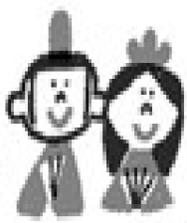
3月とはいえ、寒い日がまだありますね。よく聞く「三寒四温」とは、日本では春先に使われていますが、本来は、中国等で冬の時期に寒暖の周期を表し、三日寒い日が続いたあとに四日温かい日が続く、これをくり返すという意味だそうです。

早いもので5年度最後の月になりました。こどもたちみんなを見ていると、それぞれいろいろな面で、とても成長しているなあと感心させられます。

これからも給食は、「安全で美味しく」を心がけ、こどもたちの成長の一助になればと思っています。

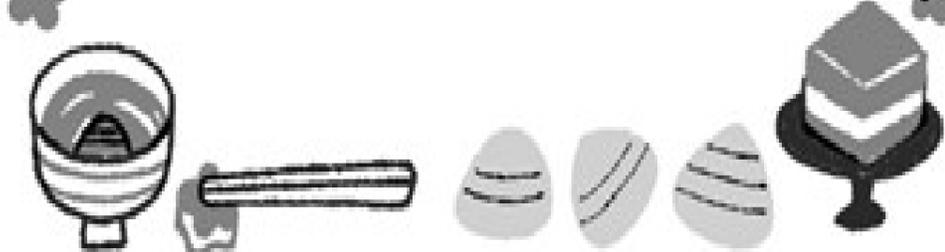


桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表す「ひしの実」を入れた白餅と、魔よけの意味をもつ「くちなしの実」を入れた赤餅が加わったといわれています。

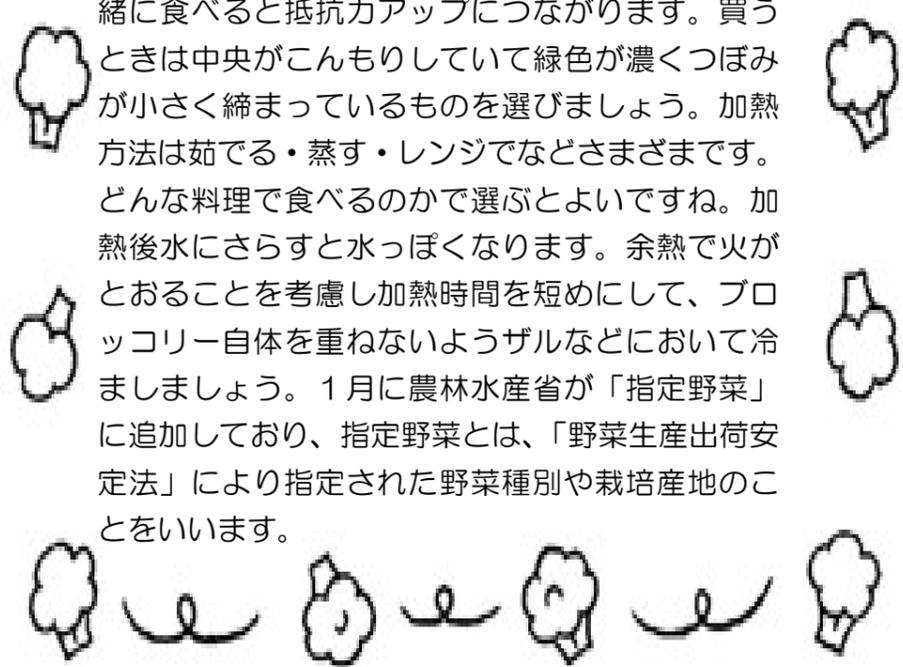
はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさるものはふたつとない」ことから、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、お吸いものなどに入れて祝い膳として出されるようになったそうです。



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー



クセが少なく食べやすい緑黄色野菜のひとつで、旬は冬から春です。ビタミンC・E・β-カロテン・鉄分・食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と一緒に食べると抵抗力アップにつながります。買うときは中央がこんもりしていて緑色が濃くつぼみが小さく締まっているものを選びましょう。加熱方法は茹でる・蒸す・レンジなどでさまざまです。どんな料理で食べるのかで選ぶとよいですね。加熱後水にさらすと水っぽくなります。余熱で火がとおることを考慮し加熱時間を短めにして、ブロッコリー自体を重ねないようにザルなどにおいて冷ましましょう。1月に農林水産省が「指定野菜」に追加しており、指定野菜とは、「野菜生産出荷安定法」により指定された野菜種別や栽培産地のことをいいます。



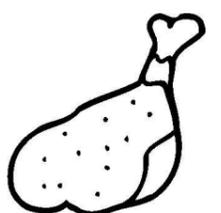
♪ 今月のレシピ <新しく取り入れたメニューです> ♪ ~鶏肉利休焼き~

材料子ども1人分

鶏肉(一切れ)	50g
醤油	3cc
三温糖	1g
酒	2cc
みりん	1cc
ごま	2g
ごま油	2g
(片栗粉)	(1g)

- ①鶏もも肉は、火が通りやすいように厚いところは包丁を入れて開くようにする(ところどころフォークで刺しておく、味がしみこみやすくなる)。
- ②醤油、三温糖、酒、みりん、ごま、ごま油を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ③そのまま1時間程度冷蔵庫で寝かせる。
- ④140℃のオーブンで、30分ほど焼く。
竹串をさして透明な肉汁が出てくれば中まで火がとおっている。
- ⑤漬け込んだ調味料をなべに入れ、沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみを付け、焼き上がった肉にかけると食べやすくなる。

※蓋をしたフライパンで、蒸し焼きにしてもOKです！
蒸し焼きにすると、ふっくらとやわらかく仕上がります。
オーブンでもフライパンでも焦げやすいので注意しましょう。



令和 6 年 3 月献立表

あゆみ学園

日	エネルギー	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材 料	メニュー	材 料	メニュー	材 料	
1 (金) 14 (木)	354	ごはん		鶏肉利休焼き にんじんナムル 呉汁	鶏肉、醤油、三温糖、酒、みりん、ごま、ごま油、 片栗粉 にんじん、胡瓜、もやし、にんにく、ごま、すし酢、 醤油、三温糖、ごま油 大豆水煮、豆腐、じゃが芋、大根、にんじん、 薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	バナナ		牛乳
4 (月) 18 (月)	356	ほうとう風うどん	茹でうどん、豚肉、ごぼう、 れんこん、にんじん、かぼちゃ、 えのき茸、干し椎茸、ねぎ、 昆布だし、あごだし、醤油、味噌、 赤味噌、酒、みりん、片栗粉	チキンとポテトマト煮	鶏肉、酒、キャノーラ油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト水煮、ケチャップ、ソース、コンソメ、三温糖、 生クリーム	ヨーグルト		りんご ジュース
5 (火) 21 (木)	431	ポーク ハヤシライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、 トマト水煮、冷凍コーン、冷凍グリーンピース、 マッシュルーム、キャノーラ油、にんにく、 ハヤシルー、デミグラスソース、赤ワイン、 生クリーム	ごぼうサラダ 豆乳スープ	ロースハム、ごぼう、胡瓜、にんじん、ごま、マヨネーズ、 薄口醤油、すし酢 ブナト ベーコン、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ、 あごだし、豆乳、コンソメ	りんご		牛乳
6 (水) 19 (火)	494	食パン		ミートローフ ごまドレッシングサラダ ポテトミルクスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、豆腐、冷凍コーン、 冷凍グリーンピース、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょう、 キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 ロースハム、キャベツ、胡瓜、にんじん、かつわかめ、ごま、 すし酢、醤油、三温糖、ごま油 ブナト 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、パセリ、あごだし、 牛乳、コンソメ	フルーツ ゼリー	パン缶 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
7 (木) 22 (金)	405	食パン		ひじき入り肉団子スープ じゃが芋コンソメ煮	乾燥芽ひじき、豚ミンチ、鶏ミンチ、豆腐、卵、片栗粉、 生姜、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、パセリ、 あごだし、コンソメ ブナト ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、冷凍グリーンピース、 バター、コンソメ	いちご ヨーグルト ムース	いちごジャム 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
8 (金)	426	ごはん		ミートオムレツ 大根と厚揚げ煮 味噌汁	鶏ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、 コンソメ、卵、パセリ、牛乳、粉チーズ、ケチャップ、ソース、 三温糖、片栗粉 ブナト 厚揚げ、大根、にんじん、干し椎茸、冷凍グリーンピース、 キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、昆布だ し、あごだし、味噌	チョコバナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム ココ 粉ゼラチン	牛乳
11 (月)	400	トマト スパゲッティ	スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト水煮、キャノーラ油、 ケチャップ、薄口醤油、コンソメ、 冷凍グリーンピース、冷凍コーン、粉チーズ、 生クリーム	えのき茸酢のもの 豆腐スープ	ツナ、胡瓜、キャベツ、えのき茸、かつわかめ、すし酢、 三温糖、ごま油 ブナト 絹豆腐、玉ねぎ、にんじん、パセリ、あごだし、 鶏がらスープ	ヨーグルト		オレンジ ジュース
12 (火)	356	ごはん		大豆五目煮 味噌汁	鶏肉、大豆水煮、じゃが芋、ごぼう、にんじん、 干し椎茸、冷凍グリーンピース、キャノーラ油、醤油、三温糖、 酒、みりん ブナト かぼちゃ、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、 昆布だし、あごだし、味噌	小豆ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 粉ゼラチン 生クリーム	牛乳
13 (金)	396	ごはん		魚おろしかけ 切り干し大根卵とじ 味噌汁	白身魚、酒、片栗粉、キャノーラ油、大根、ねぎ、酒、 薄口醤油、みりん、片栗粉 ブナト 鶏肉、切り干し大根、にんじん、干し椎茸、キャノーラ油、 醤油、三温糖、酒、みりん、卵 じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、 昆布だし、あごだし、味噌	オレンジ		牛乳
15 (金)	412	ごはん		魚ごま味噌焼 きんぴられんこん 味噌汁	白身魚、酒、ごま、味噌、白味噌、醤油、三温糖、 酒、みりん、ごま油 ブナト 豚肉、れんこん、にんじん、醤油、三温糖、酒、 みりん、キャノーラ油 豆腐、大根、にんじん、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、 あごだし、味噌	にんじん ゼリー	にんじん りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。

