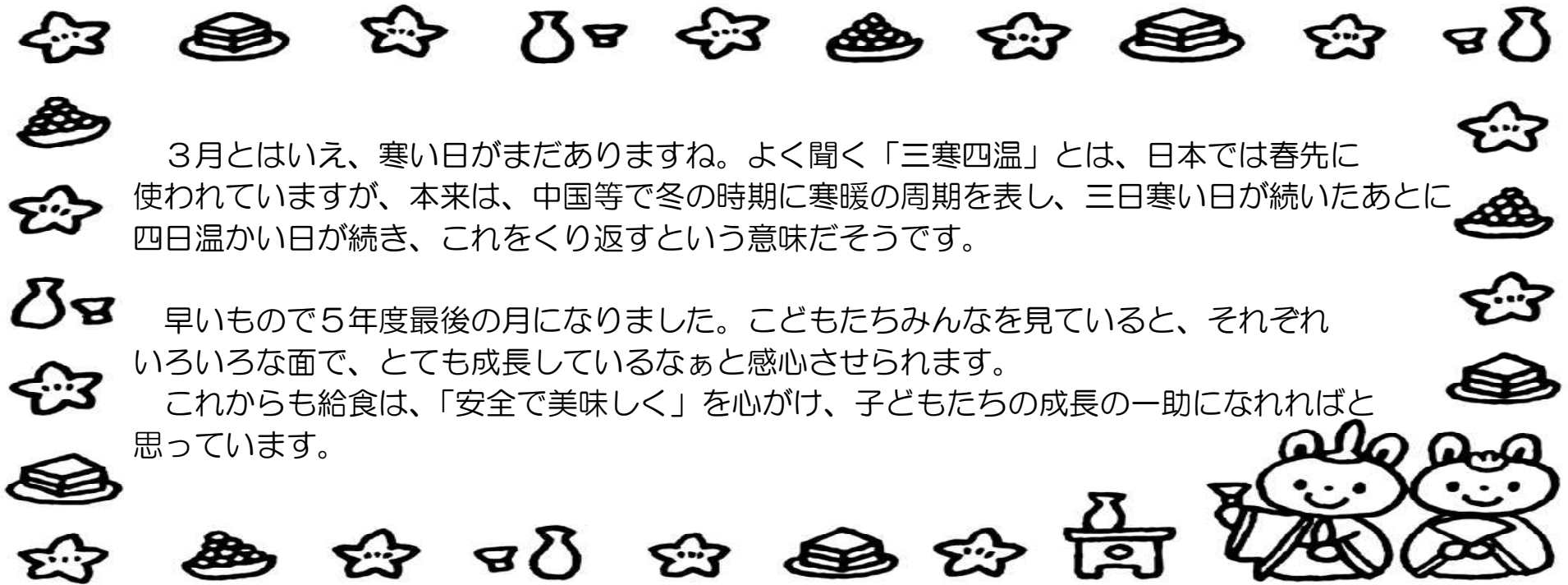


3月給食だより

あゆみ学園



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き、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みると、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、子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。

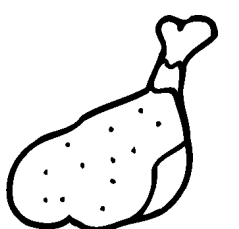
竹串をさして透明な肉汁が出てくれば中まで火がとおっている。

(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！

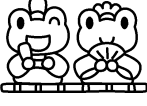
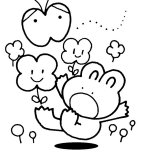
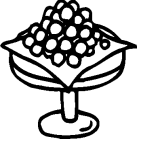
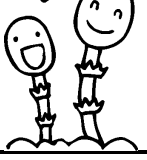
蒸し焼きにすると、ふっくらとやわらかく仕上がります。

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 7 年 3 月献立表

あゆみ学園

日	Cal	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	
3 (月) 17 (月)	472	鮭のクリーム パスタ	スパゲッティ、生鮭、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、クリームコーン バター、牛乳、小麦粉、コンソメ パルメザンチーズ、パセリ、生クリーム	菜の花和え 豆腐すまし汁	ほうれん草、白菜、人参、卵、三温糖、薄口醤油 みりん、削り節 豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし、薄口醤油、昆布	ももゼリー		りんご ジュース
4 (火) 19 (水)	364	ごはん		魚のごまみそ焼き のっぺい汁	魚、酒、ごま、みそ、醤油、三温糖、酒、みりん ごま油 鶏肉、大根、人参、干し椎茸、里芋、深葱、厚揚げ 酒、みりん、薄口醤油、だし、プチトマト	リンゴゼリー		牛乳
5 (水) 18 (火)	479	豆腐ふわふわ丼	精白米、鶏肉、カニカマ、豆腐 玉ねぎ、人参、干し椎茸 グリーンピース、卵、醤油、酒、みりん 三温糖、片栗粉、キャノーラ油	きんぴらごぼう 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、さやいんげん、生姜 醤油、みりん、酒、三温糖、キャノーラ油、ごま 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ねぎ、だし、昆布 みそ	きな粉 ヨーグルト ムース	ヨーグルト 牛乳 三温糖 粉ゼラチン 生クリーム きな粉	牛乳
6 (木) 21 (金)	522	ごはん		ハンバーグ じゃが芋コンソメ煮 チキンスープ	豚ミンチ、牛ミンチ、豆腐、卵、パン粉、牛乳、玉ねぎ 人参、塩、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 キャノーラ油 ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース バター、コンソメ 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、パセリ、コンソメ	プリン		牛乳
7 (金)	409	ごはん		鶏肉と大根の中華煮 にんじんしりしり わかめスープ	鶏肉、大根、厚揚げ、酒、みりん、醤油、三温糖 ごま油、片栗粉、鶏がら、キャノーラ油 人参、卵、もやし、醤油、ごま、みりん、キャノーラ油 三温糖 はんぺん、わかめ、えのき茸、人参、玉ねぎ だし、薄口醤油、鶏がら	バナナ		牛乳
10 (月)	398	ほうとう風うどん	茹でうどん、豚肉、ごぼう、玉ねぎ 人参、かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ 昆布、だし、醤油、味噌 赤味噌、酒、みりん、片栗粉	里芋煮	鶏肉、酒、キャノーラ油、里芋、人参、さやいんげん 酒、みりん、醤油、三温糖、片栗粉 プチトマト	ヨーグルト		ミックス ジュース
11 (火)	504	食パン		ミートグラタン ポテトミルクスープ	牛ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、じゃが芋 牛乳、バター、ニンニク、デミグラスソース、トマト水煮缶 パン粉、コンソメ、プロセスチーズ、プチトマト ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、コンソメ 牛乳	みかんゼリー		牛乳
12 (水)	385	ごはん		かに玉あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	カニカマ、卵、玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース キャノーラ油、三温糖、酒、鶏がら、すし酢、薄口醤油 片栗粉、ロースハム、春雨、胡瓜、人参、キャベツ 薄口醤油、すし酢、三温糖、ごま油、ごま 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、ねぎ、鶏がら、だし 薄口醤油	豆乳ゼリー	豆乳 リンゴジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
13 (木)	446	麻婆大根丼	精白米、大根、人参、玉ねぎ 牛ミンチ、豚ミンチ、干し椎茸 グリーンピース、生姜、ニンニク 赤味噌、三温糖、ごま油、酒 醤油、片栗粉、みりん キャノーラ油	ひじきサラダ すまし汁	じゃが芋、胡瓜、人参、ひじき、ロースハム マヨネーズ、ごま、薄口醤油 玉ねぎ、人参、えのき茸、鶏肉、ねぎ、だし、塩 薄口醤油、昆布	ヨーグルト		牛乳
14 (金)	486	ハヤシライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参 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 ハヤシウ、デミグラスソース、赤ワイン 生クリーム、じゃが芋	マカロニサラダ コンソメスープ	ロースハム、マカロニ、胡瓜、人参、マヨネーズ すし酢、塩、ゴシウ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、だし コンソメ	りんご コンポート	りんご 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。

