

# 2021年3月



## 献立紹介



1	月	『ひじきと野菜のおかか和え』のひじきは、カルシウムが豊富なので骨を丈夫にしてくれる働きがあります。『デコボン』は、熊本県が発祥である不知火(しらぬい)という柑橘類の品種の中で特に糖度が高く酸度の低い果物です。ビタミンCが豊富に含まれ、風邪を引きにくい体にする効果があります。
2	火	ひな祭りメニューの給食です。『ちらし寿司』は、さやえんどう・えび・たまごなどの華やかな彩りから春を感じるため、ひな祭りの定番メニューになっています。おひたしに入る菜の花は、やわらかい蕾と、莖、葉を食べる花野菜です。風邪予防に効果のあるビタミンCやカロテン、お腹の調子を良くする食物繊維など、さまざまな栄養がバランスよく含まれています。他のお野菜と一緒に食べてください。
3	水	『和風カレースープ』は、ベーコンや野菜を鍋で炒めてからかつお節でとっただしで煮込み、カレー粉・醤油・みりん・塩で味付けをする少しスパイシーなスープです。最初に具材を炒め、カレー粉を入れることで風味が増します。具たくさん栄養満点スープをたくさん食べましょう。
4	木	今日は、子ども園みんなで食べる最後の給食です。みんながたくさん食べてくれると給食室の先生たちはとても嬉しい気持ちになりました。この一年間たくさん給食を食べてくれてありがとうございました。本日の給食は人気メニューの『カレー』と『ハンバーグ』です。給食室でスパイスやベースを炒めるところから作るカレーは、自慢の一品です。ごはんの上にハンバーグをのせて、カレーをかけて食べて下さい。最後までみんなで楽しく仲良く食べましょう。
5	金	『発芽玄米入りごはん』の玄米は、白米に比べてとても栄養があります。疲労回復効果のあるビタミンB1やおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。『ぶりの甘酢あんかけ』は、にんじん・玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマンの色とりどりの野菜を片栗粉でとろみをつけて甘酢あんかけにしました。ぶりの上にあんかけをたくさんかけて食べて下さい。
8	月	『大根と長芋のグラタン』は、鶏肉・ねぎ・大根を炒めたところにかつお節でとった出汁と牛乳で煮込みます。そこにすりおろした長芋を入れると、とろとろのグラタンに仕上がります。グラタンの色に合わせた白い野菜のカリフラワーも入ってます。カリフラワーの少しカリカリとした食感も感じてみて下さい。
9	火	『鱈のポテマヨカレー焼き』は、蒸したじゃが芋をマッシュして、牛乳・マヨネーズ・溶かしバターを入れて滑らかにのばしたらカレー粉を入れて味付けします。白ワインで下味をつけた鱈の上にマッシュしたじゃが芋、チーズとパセリを乗っけて焼きました。洋食に合うお魚料理です。『にんじんとかぼちゃのポタージュ』は、よく炒めた玉ねぎとにんじん、かぼちゃをミキサーにかけて牛乳と生クリームでなめらかに仕上げたポタージュです。パンにつけても美味しいスープです。
10	水	『鶏の竜田揚げおろしポン酢かけ』は、片栗粉をまぶしてカリッと揚げた鶏肉にポン酢で味付けた大根おろしをたっぷりかけて食べて下さい。大根は、春から夏のものは辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増しています。大根にはでんぷんを分解する働きがあるため、食べ物の消化を良くする効果があります。
11	木	『卵の花』は、豆腐を作るときに作られる大豆を搾ったあとの残り物のことです。別名「おから」とも呼びます。卵の花の名前の由来は、初夏に咲くウツギという植物からつけられ、小さくて真っ白な花が特徴のウツギと、白いおからの見た目が似ていることから「卵の花」と呼ぶようになったと言われています。
12	金	『桜えびのごはん』の桜えびは、薄いピンク色をしている4cm程度の小さいエビで、春と秋が旬とされています。小さいので丸ごと食べられることから、歯や骨が作られる為に必要なカルシウムがとても豊富に含まれます。『かじきのカレースティック揚げ』のかじきには、ドコサヘキサエン酸と呼ばれる頭のほたらきをより活発にさせる栄養があります。
15	月	『ホタテ入りほうれん草の卵焼き』は、ホタテのうま味とかつお節の出汁がたっぷり入った卵焼きです。ホタテには亜鉛が豊富に含まれています。亜鉛は味覚を正常に保つために重要な栄養素です。美味しい食事をいつまでも食べられるようにしてくれます。また、ほうれん草は鉄分が豊富で体中に酸素を運んでくれる栄養素です。とても栄養たっぷりの卵焼きなので残さず食べましょう。
16	火	『石狩汁』は、北海道の郷土料理です。10月の郷土料理献立でも一度給食に出ましたね。石狩汁は本来鍋料理なので、ごぼう・玉ねぎ・にんじん・しめじ・じゃが芋・キャベツ・鮭・ねぎと、とてもたくさんの具材が入ってます。みそで味付けをして仕上げにバターが入ったまろやかなみそ汁です。
17	水	『豆腐の真砂揚げ』は、豆腐・えび・しょうが・にんじん・ねぎ・じゃこを細かくしたものを混ぜ合わせて揚げます。真砂とは、細かい砂という意味があるのでそれに伴って具材を細かくして作ります。良質なたんぱく質の豆腐をたくさん使っているので栄養満点です。『かぶの梅ドレサラダ』のかぶの旬は3～5月の春と、10～11月の秋。通年出荷されているが、春物はやわらかく、秋物は甘みが強くなります。
18	木	『魚介のトマトスパゲティ』は、白ワインで酒炒りしたえびと、えびのだし汁が入ってうま味たっぷりのスパゲティです。仕上げにパジルも入るので風味も豊かなソースになってます。たくさん食べて下さい。
19	金	今年度最後の「まごわやさしい給食」です。みなさん、まごわやさしい食材を覚えることができましたか。一年間振り返ってみて覚えたか確認してみてください。『菜の花ごはん』は、わかめごはんに炒りたまごと菜の花が入った混ぜごはんです。見た目も菜の花に見えるように、炒りたまごを散らしました。菜の花は、栄養価が高い野菜に分類される緑黄色野菜です。カロテンという視力をよくする栄養や、肌の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。旬の食材である菜の花をおいしい時期にたくさん食べましょう！
22	月	『竹輪のチーズ磯辺揚げ』の竹輪は魚から作られています。魚のすり身を棒に巻きつけて焼き上げて作ります。魚から作られているので、骨や血液、筋肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。今日はプロセスチーズを入れた竹輪にのりを入れた衣をつけて揚げました。
23	火	『鱈の西京焼き』の鱈は「魚(さかな)春(はる)」と漢字で書きます。これは、春に産卵するために沿岸部に鱈がよく見られることで「春を告げるさかな」という意味から来ています。今日は、しょうが・みそ・砂糖・醤油・みりんのタレにしっかり漬けて味を付けて焼きました。
24	水	『枝豆ごはん』の枝豆とは、大豆を成熟する前に収穫したものです。枝豆はとても栄養が豊富で、とくに鉄分と葉酸がおおく、血液を作ってくれる働きがあります。もとは大豆なので、良質なたんぱく質も多く含まれます。見た目もきれいな緑色をしているので彩りにも良いです。たくさん食べましょう。
25	木	『白身魚のきのこあんかけ』のきのこあんの作り方は、ごま油でじっくりとえのき・しめじを炒め、調味料で味付けをして、片栗粉でとろみをつけます。ごま油で炒めることで、香ばしい香りが増し食欲が上がります。あっさりした味の白身魚と相性抜群です。きのこが苦手なお友達も頑張って食べてみましょう。
26	金	『マヨしらすトースト』のしらすは、桜えびと同じで丸ごと食べられるお魚です。その為、カルシウムがとても豊富に含まれます。また、カルシウムの働きを高めるビタミンDも多く、骨や歯を丈夫にしてくれます。
29	月	『わかさぎの南蛮漬け』は、片栗粉をまぶしてカリッと揚げます。玉ねぎと人参で作った南蛮ダレをたっぷりかけて召し上がって下さい。『水菜と油揚げのごまサラダ』の水菜は、ビタミンCが多く含まれます。水菜は京野菜の1種でもあります。京野菜とは京都で栽培、生産される野菜のことで、水菜は古くから京都の人々が冬を越す為には欠かせない野菜だったと言われています。
30	火	『つみれ汁』はたらのすり身といわしのすり身にねぎやしょうが、調味料を混ぜて作ったつみれを、にんじんやごぼうなどの野菜と一緒に煮ます。つみれと野菜の栄養とおいしさがたっぷりです。
31	水	『鶏のねぎ塩焼き』は、焦げないように弱火でじっくりと炒めることでねぎの甘味がまして美味しくなります。しっかりと炒めたねぎとごま油とでして作ったねぎ塩ダレは鶏肉にピッタリのソースです。ねぎが苦手なお友達も食べやすくなっているので、挑戦してみましょう。