



おすすめメニュー

☆鯖のそぼろ寿司☆

<材料・・・3合分>

- 米 3合
- サバ味付缶 1缶
- 卵 1個
- ごま油 小さじ1
- すし酢 1/4カップ
- 白ごま 大さじ2
- 三温糖 小さじ1
- 大葉 3枚

<作り方>

- ①米は少し硬めに炊く。炊き上がったらすし酢を加え手早く混ぜて、粗熱が取れるまで置いておく。
- ②鯖缶を汁ごとフライパンに入れて中火にかける。ホペラなどでサバを崩しながら水分がなくなるまで炒める。しっとりした状態になったら火を止めて粗熱を取っておく。
- ③卵に三温糖を混ぜる。ごま油を敷いたフライパンで細かめの炒り卵を作り粗熱を取っておく。
- ④大葉はみじん切りにしておく。
- ⑤①に②～④と白ごまを加えて混ぜる。

※作りたてよりも、20分程置いてから食べると味がなじんで美味しくなります。

☆菜の花ごはん☆

<材料・・・3合分>

- 米 3合
- みりん 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- ほうれん草 50g
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 白ごま 大さじ1
- 卵 2個

<作り方>

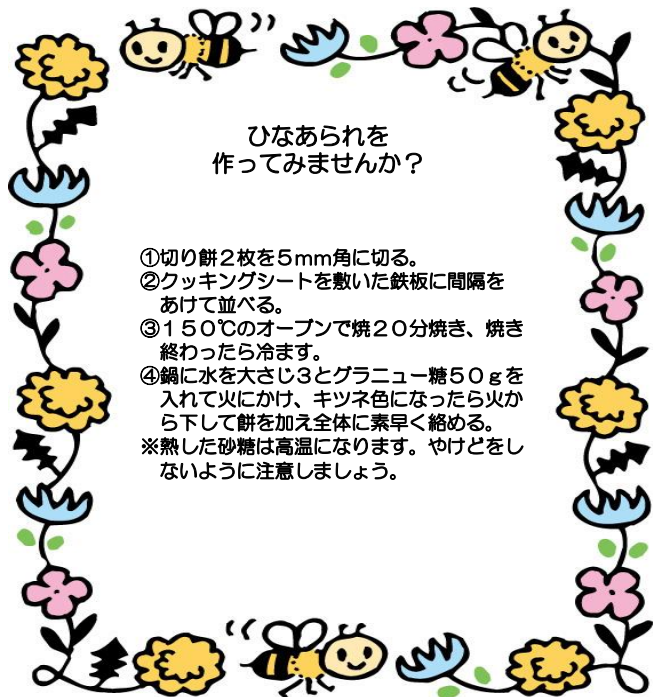
- ①米は洗って酒、みりん、薄口醤油、塩を加え、3合のメモリまで水を入れて炊く。
- ②ほうれん草は茹でて水気を絞り、みじん切りにする。
- ③卵は油を敷いたフライパンで炒り卵にする。
- ④①が炊き上がったら②、③、白ごまを加えて全体を混ぜる。

※卵に砂糖を加えて甘めにしてもよいです。



1年間ありがとうございました

今年度の給食も残り1か月になりました。4月に入園したお友だちも1年間で苦手の食べ物も減り、毎日たくさん給食を食べてくれるようになりました。卒園・転園するお友だちは、最後の給食になります。いつも「おいしい!」と言って給食をたくさん食べてくれるのが給食室の喜びでした。3月24日まで楽しみながらたくさん給食を食べてくださいね。



ひなあられを  
作ってみませんか?

- ①切り餅2枚を5mm角に切る。
- ②クッキングシートを敷いた鉄板に間隔をあけて並べる。
- ③150℃のオーブンで焼20分焼き、焼き終わったら冷ます。
- ④鍋に水を大さじ3とグラニュー糖50gを入れて火にかけ、キツネ色になったら火から下して餅を加え全体に素早く絡める。  
※熱した砂糖は高温になります。やけどをしないように注意しましょう。

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (月) 12 (金)	471	菜の花 ごはん	米、酒、みりん、濃口醤油 塩、ほうれん草、白ごま 卵、ごま油	魚の にんにく醤油焼き 切干大根のサラダ 豚汁	白身魚、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、にんにく 切干大根、胡瓜、人参、焼き豚、冷凍コーン、白ごま マヨネーズ、オイスターソース 玉ねぎ、えのき、小松菜、油揚げ、豚ももスライス 白菜、こんにゃく、出し昆布、合わせ味噌	キウイ	牛 乳
2 (火) 15 (月)	455	コッペパン		豚ヒシの オニオンソース 人参サラダ ポテトスープ	豚ヒシ、酒、片栗粉、玉ねぎ、濃口醤油、三温糖 米酢、生姜、にんにく、バター、みりん 人参、りんご、レーズン、胡瓜、ロースハム、冷凍コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油、白ごま 玉ねぎ、じゃが芋、ウインナー、高野豆腐、えのき コンソメ、薄口醤油	バナナ	牛 乳
3 (水)	497	サバの そぼろ寿司	米、寿司酢、サバ味付缶 卵、三温糖、ごま油 白ごま、大葉	鶏の香り焼き フレンチサラダ みそ汁	鶏もも皮なし、レモン、濃口醤油、三温糖、酒 キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム フレンチドレッシング 玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、出し昆布 合わせ味噌	いちご ヨーグルト	牛 乳
4 (木) 16 (火)	483	皿うどん	チャーメン、キャベツ、人参 豚ももスライス、玉ねぎ、酒 もやし、ピーマン、濃口醤油 キャノーラ油、片栗粉 オイスターソース、鶏ガラの素	さつま芋サラダ 中華風 コンスープ サバの味噌煮	さつま芋、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム、塩 レーズン、コショウ、マヨネーズ 卵、玉ねぎ、高野豆腐、えのき、クリームコーン缶、塩 中華あじ、薄口醤油、オイスターソース、小ネギ サバ、白みそ、酒、三温糖、濃口醤油、生姜	鉄 ヨーグルト	牛 乳
5 (金) 17 (水)	503	ごはん		梅マヨスパサラ けんちん汁	サラスパ、キャベツ、胡瓜、ロースハム、冷凍コーン 人参、マヨネーズ、濃口醤油、梅びしお 厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、しめじ、えのき かつお節、濃口醤油、塩	いちご	牛 乳
8 (月) 19 (金)	483	ごはん		松風焼き ツナサラダ 豆腐汁	鶏ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参、卵、パン粉、酒 合わせ味噌、薄口醤油、スキムミルク、ごま油、白ごま キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン、ツナ缶、チーズ マヨネーズ 木綿豆腐、大根、えのき、しめじ、かつおだし 小松菜、薄口醤油	キウイ	牛 乳
9 (火) 18 (木)	441	ナポリタン うどん	茹うどん、豚ローススライス マッシュルーム缶、トマト缶 高野豆腐、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、オリーブ油、コンソメ ケチャップ、塩、コショウ 中濃ソース、三温糖、粉チーズ	ひじきサラダ ポテトスープ	干ひじき、胡瓜、人参、冷凍コーン、卵、チーズ ロースハム、ゴマドレッシング じゃが芋、木綿豆腐、えのき、小松菜、薄口醤油 鶏ガラの素	りんご	牛 乳
10 (水) 22 (月)	519	食パン (マーマレード)		チキンカツ 南瓜サラダ ミネストローネ	鶏もも皮なし、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉 パセリ、キャノーラ油、ケチャップ 南瓜、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム、レーズン 塩、コショウ、マヨネーズ トマト、ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ じゃが芋、えのき、コンソメ、薄口醤油	バナナ	牛 乳
11 (木) 23 (火)	551	ハヤシライス	米、牛ももスライス、しめじ えのき、高野豆腐、玉ねぎ 人参、トマト缶、冷凍コーン 冷凍グリーンピース、コショウ ハヤシライス、鶏ガラの素 塩、コショウ、スキムミルク	ハワイアンサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、ロースハム、塩 生パイン、コショウ、フレンチドレッシング フライドポテト	オレンジ	牛 乳
24 (水)	561	高菜めし	米、ゴマ高菜、卵 濃口醤油、ごま油 三温糖、白ごま	鶏のうめ唐揚げ 春雨の酢の物 みそ汁	鶏もも皮なし、濃口醤油、酒、三温糖、梅びしお 片栗粉、キャノーラ油 春雨、胡瓜、人参、ロースハム、冷凍コーン ゆずぽん、白ごま キャベツ、人参、小松菜、えのき、油揚げ 出し昆布、合わせ味噌	いちご サンデー	牛 乳

☆親子通園…1日(月)、2日(火)、10日(水)は面談のため給食はありません。  
 ☆単独通園…4日(木)もも・ゆり組、5日(金)ちゅうりっぷ・ばら組は面談のため給食はありません。  
 ☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。  
 ☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

