



おすすめメニュー

☆油淋鶏（クーリンチー）☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも肉 250g
- ・塩、コショウ 少々
- ・片栗粉 20g
- ・キャノーラ油 適量
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・米酢 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・白ネギ 30g

<作り方>

- ①白ネギは細かく切って水にさらしておく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切って塩、コショウをまぶし片栗粉を付けて180℃の油でカラッと揚げる。
- ③鍋に濃口醤油、米酢、三温糖、水を入れ弱火にかける。調味料が溶けたら水気を切ったネギを加え、ひと煮立させます。
- ④皿に揚げた鶏肉をのせ、③をかける。

☆鯖のそぼろ寿司☆

<材料・・・3合分>

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

<作り方>

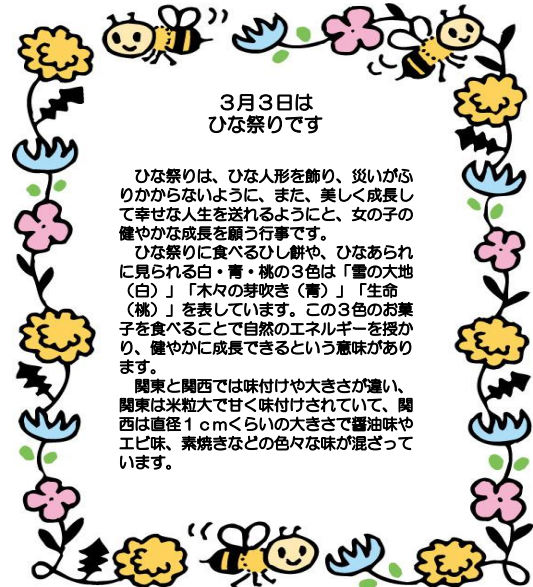
- ①米は少し硬めに炊く。炊き上がったらすし酢を加えて早く混ぜて、粗熱が取れるまで置いておく。
- ②鯖缶を汁ごとフライパンに入れて中火にかける。木べらなどで鯖を崩しながら水分がなくなるまで炒める。しっとりした状態になったら火を止めて粗熱を取っておく。
- ③卵に三温糖を混ぜる。ごま油を敷いたフライパンで細かめの炒り卵を作り粗熱を取っておく。
- ④大葉はみじん切りにしておく。
- ⑤①②～④と白ごまを加えて混ぜる。

※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。



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年間で苦手な食べ物も減り、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。



3月3日は
ひな祭りです

ひな祭りは、ひな人形を飾り、災いが降りかからないように、また、美しく成長して幸せな人生を送れるようにと、女の子の健やかな成長を願う行事です。
ひな祭りに食べるひし餅や、ひなあられに見られる白・青・桃の3色は「雪の大地(白)」「木々の芽吹き(青)」「生命(桃)」を表しています。この3色のお菓子を食べることで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味があります。
関東と関西では味付けや大きさが違い、関東は米粒大で甘く味付けされていて、関西は直径1cmくらいのおおきさで醤油味やエビ味、素焼きなどの色々な味が混ざっています。

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 (火) 14 (月)	551	キーマカレー	米、牛・豚ミンチ、えのき 高野豆腐、玉ねぎ、人参 塩、コショウ、生姜 にんにく、カレールウ キャノーラ油、片栗粉	フレンチサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、冷凍コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 フライドポテト	りんご	牛 乳
2 (水) 11 (金)	462	食パン (小豆缶)		豚ヒレの オニオンソース 人参サラダ ポテトスープ	豚ヒレ、酒、片栗粉、玉ねぎ、濃口醤油、三温糖、米酢 みりん、にんにく、生姜 人参、りんご、レーズン、しらす干し、胡瓜、米酢 冷凍コーン、三温糖、薄口醤油、オリーブ油、白ごま じゃが芋、木綿豆腐、玉ねぎ、ウインナー、えのき 鶏ガラの素、小ネギ、薄口醤油	バナナ	牛 乳
3 (木) 17 (木)	508	鯖のそぼろ寿司	米、すし酢、鰯味付缶 白ごま、三温糖、卵 ごま油、青じそ	油淋鶏 春雨の酢の物 みそ汁	鶏もも肉、塩、コショウ、濃口醤油、酒、三温糖 片栗粉、キャノーラ油、米酢、白ネギ 春雨、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン ボン酢 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき 小松菜、出し昆布、合わせ味噌	いちご	牛 乳
4 (金) 16 (水)	504	にゅうめん	そうめん、鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、えのき、白菜 人参、干椎茸、かつお節 塩、濃口醤油、薄口醤油 酒、みりん、三温糖 小ネギ	じゃこサラダ さつま芋 スティック	しらす干し、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン チーズ、にんにく、塩、コショウ、マヨネーズ さつま芋、グラニュー糖、オリーブ油	鉄ヨーグルト	牛 乳
7 (月) 15 (火)	493	ごはん		落とし揚げ 付)トマト ゴマドレサラダ かしわ汁	白身すりみ、木綿豆腐、高野豆腐、酒、生姜、片栗粉 人参、ごぼう、塩、コショウ、キャノーラ油 切干大根、胡瓜、人参、カニフレーク、チーズ 冷凍コーン、白ごま、ゴマドレッシング 鶏肉、油揚げ、白菜、人参、こんにゃく、えのき 干椎茸、出し昆布、薄口醤油、小松菜	りんご	牛 乳
8 (火) 23 (水)	481	食パン (いちごジャム)		鶏の バーベキュー焼き 青ドレサラダ 味噌スープ	鶏もも肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖 濃口醤油、ソース、はちみつ キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コーン、白ごま 青じそドレッシング、ごま油 玉ねぎ、もやし、南瓜、人参、えのき、かつお節 合わせ味噌、パセリ、調整豆乳	バナナ	牛 乳
9 (水) 22 (火)	468	ゆかりごはん		鮭の西京焼き 付)トマト マカロニサラダ けんちん汁	鮭、白みそ、濃口醤油、酒、三温糖 マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、冷凍コーン マヨネーズ 大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、しめじ、えのき 小松菜、濃口醤油、かつお節	りんご	牛 乳
10 (木) 18 (金)	442	焼きうどん	茹うどん、豚肉、もやし、人参 高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ 小松菜、かつお節、青のり 濃口醤油、酒、キャノーラ油	南瓜サラダ 豆腐汁	南瓜、胡瓜、人参、冷凍コーン、ロースハム、チーズ レーズン、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、えのき、薄口醤油、鶏ガラの素 小ネギ	鉄ヨーグルト	牛 乳
24 (木)	524	ジューシー	米、豚肉、人参、干ひじき 干椎茸、小ネギ、えのき 生姜、濃口醤油、酒 みりん、三温糖	照焼きチキン 梅ドレサラダ みそ汁	鶏もも肉、濃口醤油、酒、はちみつ、みりん、三温糖 生姜、にんにく サラスパ、胡瓜、人参、冷凍コーン、かつお節 濃口醤油、三温糖、梅ひしお、はちみつ、オリーブ油 白菜、大根、人参、油揚げ、小松菜、出し昆布 合わせ味噌	いちごの パウンド ケーキ	牛 乳

☆親子通園…3日(木)、4日(金)、16日(水)は面談のため給食はありません。

☆単独通園…3日(木)ばら・ちゅうりっぷ組、4日(金)もも・ゆり組は面談のため給食はありません。

☆気になるレシビがありましたら、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。

