

3月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>ごはん 牛どん 竹輪のいそべ揚げ キャベツのあま酢和え ブロッコリーとコーンのソテー</p> <p>1杯 </p> <p>ブロッコリーに含まれるケルセチンは、花粉症などのアレルギー症状の緩和に役立つと言われていす。</p>	<p>3</p> <p>《ひな祭りメニュー》</p> <p>いろどりごはん かき玉汁 鶏肉の照り焼き 米粉ももタルト 菜の花の和え物</p> <p>ひな祭りは、元々中国から伝わった行事です。女の子の成長と健康を祈願する行事として発展し、「桃の節句」とも呼ばれます。菜の花の和え物の緑色でも春の訪れを感じてください。</p>	<p>4</p> <p>コッペパン ミネストローネ あじフライ きのこスパゲティ チョコレートクリーム 大根のサラダ</p> <p>コッペパンは、第二次世界大戦直後の食糧不足の時代に、学校給食に採用されたことがきっかけで、全国に広まりました。</p> <p></p>	<p>5</p> <p>ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい もやしのナムル れんこんのソテー</p> <p>タッカルビは、鶏肉と野菜をコチジャンベースの甘辛いタレで炒め煮した韓国朝鮮料理です。タッカルビにトッポギが入ります。よくかんで食べましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>6</p> <p>《卒業お祝いメニュー》</p> <p>ごはん のっぺい汁 鶏肉の塩こうじから揚げ 焼きビーフン 紅白大福 ほうれん草とツナの和え物</p> <p>のっぺい汁は、里芋、人参、ごぼうなどの根菜をしょうゆ味の出汁で煮込み、でんぷんでとろみをつけた郷土料理です。紅白大福はよくかんで食べましょう。</p>
<p>9</p> <p>ごはん ハヤシライス とんかつ もやしとハムのサラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>とんかつは、フランス料理として日本に入ってきた仔牛肉のカツレツの調理方法を「焼く」から「揚げる」に変更し、仔牛の代わりに豚肉を使用したことが始まりと言われています。山盛1杯 </p>	<p>10</p> <p>ごはん 卵入りコーンスープ さばのみりんしょうゆづけ チンゲン菜と竹輪の炒め物 きんぴらごぼう</p> <p>さばには、脳を活性化させるDHA、EPA、良質なたんぱく質や骨の健康を助けるビタミンDなどの栄養素が含まれています。</p> <p></p>	<p>11</p> <p>《防災メニュー》</p> <p>ごはん 豚汁 ハンバーグのケチャップかけ すりおろしりんごゼリー 保存食で栄養満点サラダ ゆかりふりかけ</p> <p>今年で東日本大震災から15年が経ちます。避難所での炊き出しで作られることの多い豚汁や、保存食を利用したメニューです。</p>	<p>12</p> <p>ごはん 中華豆腐 お魚フライ 春雨サラダ 小松菜の炒め物</p> <p>春雨は、でんぷん(じゃがいも、さつまいも、緑豆など)を原料とした半透明のめん状の食品です。</p> <p>1杯 </p>	<p>13</p> <p>卒業式 </p>
<p>16</p> <p>ごはん ポークビーンズ 千草焼き(卵入り) ブロッコリーとツナのサラダ ほうれん草のソテー</p> <p>千草焼きは、鶏ひき肉や人参、椎茸、ほうれん草などを細かく刻んださまざまな具材を、溶き卵に混ぜて焼いた料理です。</p> <p>1杯 </p>	<p>17</p> <p>ごはん 肉団子の中華スープ 鶏肉の黒こしょう焼き キャベツのソテー 豆苗ともやしのおひたし</p> <p>黒こしょうは、熟す前の緑色のこしょうの実を皮ごと乾燥させた香辛料です。乾燥する時に皮にシワが生じ、黒くなります。</p>	<p>18</p> <p>コッペパン 白いんげん豆のポタージュ 白身魚フライ ひきわり大豆のケチャップ炒め わかめのサラダ</p> <p>白いんげん豆は、北海道で栽培が盛んで、手亡、大福豆、白金時豆、白花豆などがあります。白あんの原料や煮物、スープなどに使われます。</p> <p></p>	<p>19</p> <p>ごはん 豚肉のマスタード炒め 豆腐ナゲット 白菜のゆず風味和え ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物</p> <p>ちりめんじゃこは、イワシの稚魚(シラス)を食塩水で煮てから天日で干した食品です。歯や骨を作るカルシウムが豊富に含まれています。</p> <p>1杯 </p>	<p></p> <p>↑</p> <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p>
<p>23</p> <p>ごはん オニオンスープ キャベツミンチカツ チンゲン菜と ウインナーの炒め物 大根とツナのサラダ</p> <p>大根とツナのサラダには酢が使われています。酢の主成分は酢酸です。原料別に穀物酢、米酢、米黒酢、りんご酢などたくさんの種類があり、味や香りが異なります。</p>	<p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p> <p>↓</p> <p></p> <p>1杯半</p>	<p>《ご卒業おめでとうございます》 </p> <p></p> <p>みなさんが元気に毎日を過ごすためには、食事がとても大切な役割を果たしています。そしてその食事は、たくさんの人に支えられています。これからも食事に感謝して、食べることを楽しんでください。</p>		



箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう



スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです



魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう



パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください