

ふたばの食 3月



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k e n e r g y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	火	枝豆ご飯 鶏のオーロラ和え じゃが芋のカレーきんぴら 清まし汁	スキム フランスパ ンのジャムのせ	りんご	677	25.0	34.1	74.5	3.0
2	水	ポークビーンズ フランクフルト ブロッコリー 豆腐の中華スープ	バナナ	クラッカー	516	23.5	22.5	58.3	2.2
3	木	花寿司 エビフライ マカロニサラダ 揚げウインナー 芋煮 いちご 三色ひなゼリー	カルピス ひなあられ	カステラ	480	14.5	13.6	85.1	1.5
4	金	ソースカツ丼 なます みかん	スキム いちご大福	ウエハース	480	13.7	16.9	62.8	1.2
5	土	炊き込みご飯 清まし汁 果物	牛乳 せんべい	ビスケット					
7	月	鶏のからあげ 和風れんこんサラダ 金時煮豆 味噌汁	スキム クレープ	あられ	457	18.4	22.0	47.7	0.9
8	火	噛み噛みご飯 マーボー春雨 いんげんのマヨ和え カニ入卵スープ	牛乳 せんべい	スティックパン	412	11.2	10.1	70.2	3.1
9	水	煮込みハンバーグ きゃべつのゆかり和え さつま汁 オレンジ	マスカットゼリー	クッキー	524	22.4	20.2	67.7	1.7
10	木	むつの照り焼き 大豆サラダ フライドポテト きのこシチュー	スキム ナゲットパン	いちご	518	23.6	25.3	51.1	1.4
11	金	二葉ドック 中華もやしサラダ かぼちゃ煮 清まし汁 いちご	牛乳 源氏パイ	芋かりんとう	526	11.7	41.7	66.8	2.2
12	土	カレーライス サラダ 果物	牛乳 クッキー	せんべい					
14	月	串カツ ひじき煮 豆乳汁 いちご	スキム ホットケーキ	くろ棒	589	18.0	25.1	76.6	1.6
15	火	あげご飯 豆腐入りつくね ビーフンサラダ 野菜たっぷり汁	牛乳 ビスケット	バナナ	542	17.7	15.6	79.0	2.8
16	水	鶏とさつま芋の甘辛煮 法菜と白菜のごま和え 麦とろ麺汁	プリン	蒸しパン	475	18.4	12.3	71.8	2.5
17	木	白身天ぷら 海藻サラダ 厚揚げ煮 レタススープ	スキム 大学芋	チーズ・他	578	21.5	32.9	53.4	1.5
18	金	★パンバイキング クリームシチュー 青りんごゼリー	お茶 わかめおにぎり	Caせんべい	481	13.6	25.7	56.1	1.3
19	土	親子丼 味噌汁 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
22	火	ドライカレー ポテトサラダ 一口ゼリー すみれ組：お祝いレストラン	スキム バターブレッド	胚芽ビスケット	411	14.6	10.3	68.1	1.2
23	水	肉じゃが煮 イカと野菜の味噌マヨ和え みかん	ヨーグルト	梅月せんべい	503	15.2	18.4	75.5	1.4
24	木	鮭の照り焼き マセドアンサラダ ラーメン汁	スキム みたらし団子	かんぱん・他	446	21.7	13.3	62.3	1.4
25	金	牛丼 豆もやしナムル オレンジ	牛乳 ラスク	麩菓子	505	10.0	12.2	65.6	1.0
26	土	チキンライス スープ 果物	牛乳 あられ	クッキー					
28	月	鶏のさくさく天 春雨の酢の物 とうもろこし 味噌汁	スキム マカロニ安倍川	かりんとう	542	22.0	21.6	66.5	1.6
29	火	ハヤシライス ツナサラダ	りんごJ せんべい	きなこバナナ	515	11.3	23.3	68.4	2.7

～1年間の食事を振り返りましょう～

雪が降る中でも太陽の光が差し込む日がみられるようになり、春の訪れを感じられる季節になってきました。卒園を控えたすみれ組にとっても、進級をむかえる子供たちにとってもそのクラスで過ごす最後のひと月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子供たち。毎日の食事の中でも苦手な物が食べられるようになったり、食べる量が増えたり、食事のマナーだったり、成長を感じられる事があったのではないのでしょうか。家庭での食生活も子供たちと共に振り返ってみましょう。

※3日は木曜日ですがひなまつり給食のため主食はいりません。

すみれ組お祝いレストランを行います。お祝いレストランでは子供たちからのリクエストを受けてメニューを決定します。二葉の給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立を聞きました。当日を楽しみにしてね！




すみれ組は小学校入学に向けて、9日と16日は牛乳とパンを給食で食べます。主食はいりません。パンをちぎり、ストローをさして、牛乳を飲みます。上手く出来るように見守っていきます。

「桃の節句」と聞くと、ひなあられやひし餅を思い浮かべます。形や色にはそれぞれ意味があり、ひし餅の三色の由来は、桃色：桃の花 白色：雪 緑色：新芽 で、雪が解けて植物が芽吹き、花が咲く春の情景を表しています。昔から言い伝えられている由来も子供たちへ伝えていきたいです。

＜鶏モモのから揚げ＞

二葉のからあげを紹介！ごま油が食欲をそそります

鶏もも肉200g ・ しょうが10g ・ にんにく1かけ
揚げ油 ・ 卵1個 ・ 淡口醤油大さじ2 ・ ごま油小さじ1
薄力粉：片栗粉＝1：1



- ①鶏もも肉は食べやすい一口サイズに切る
- ②しょうがはすりおろす
- ③肉にすりおろしたにんにくと、しょうがのしぼり汁、卵、ごま油、醤油を入れて良く混ぜ、下味をつけておく
- ④味がしみ込んだら、薄力粉と片栗粉を入れて混ぜる
- ⑤中温の油で揚げたら完成