



この一年間で、何か思い出にのこる給食はありましたか？
わたしたちは、みなさんの給食を作れてしあわせな一年でした！
今月も、おいしい給食を作れるようにがんばります。



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes special notes for various meals like 'ピビンバ', 'チンジャオロース', and '卒業式'.



この一年間で、何か思い出にのこる給食はありましたか？
わたしたちは、みなさんの給食を作れてしあわせな一年でした！
今月も、おいしい給食を作れるようにがんばります。



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キー	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g	g	g
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	606	23.1	16.5	2.02
		たらのケチャップあえ	たら みそ		さとう あぶら でんぶん	【たらのケチャップあえ】 ひとくちサイズのたらをケチャップソースであえた ものですが、きょうはスプーンがつきません。みな さんは、はしをじょうずにつかえるようになりました か？うまくつまんでたべましょう。			
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		けんちんじる	なまあげ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも				
	にらいりぶたどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ なるとぶたにく	しらたき にら にんじん たまねぎ しいたけ にんにく	こめ むぎ さとう あぶら					
18 (金)		♪じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ えのきたけ	じゃがいも	604	25.2	16.5	2.05
		いよかん		いよかん		【にらいりぶたどん】 あまいしょうゆダレにいちみつがらしのピリからな アクセントをきかせた、しょくのすむひとしなです。 にらとぶたにくでひろうやストレスをかいしょうこう かがあるので、こんがっきのつかれをふきとばし、 さいごまではりきってたのしくすこしましょう。			
		きんぴらどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	しらたき にんじん ピーマン ごぼう	こめ むぎ さとう ごま あぶら				
	ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも		でんぶん あぶら					
22 (火)	○	きんぴらどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	しらたき にんじん ピーマン ごぼう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	636	26.5	21.1	2.44
		ししゃものからあげ(2ほん)	ししゃも		でんぶん あぶら	【キャベツとなまあげのみそしる】 なまあげとキャベツのあまみでとてもおいしいみそ しるです。			
		キャベツとなまあげのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	キャベツ ねぎ えのきたけ					
23 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	645	21.4	17.2	2.26
		♪まめいりチキンカレー	ひよこめめ とりにく	にんじん たまねぎ りんご トマト かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こめ さとう あぶら でんぶん ココア こむぎこ	【まめいりチキンカレー】 しゅさいのリクエスト だいじ！			
		キャベツとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら				
		いよかん		いよかん					
	平均栄養量				634				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650和加、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取I初キーの20~30%)、塩分/2グラム未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。★今月の「豚肉」(挽肉除く)は千葉県産です。

★「パン」に使用する小麦粉と米粉は通年、国産で千葉県産のものを一部使用しております。

◆3日 ~ひなまつり献立【ちらし寿司】~



「桃の節句」や「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

行事食として、ちらし寿司、ハマグリのお汁(うしおじる)、ひなあられ、ひしもちなどが食べられます。

ひしもちが登場したのは江戸時代以降と言われ、それ以前には、厄を払うヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にも、ヨモギの葉が使われています。

~今月の千葉県産野菜(予定)~
小松菜、大根、にんじん、きゅうり、
ねぎ、にら、キャベツ(一部)

こんげつのしゅんのしよくざい
かぶ、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、セロリ、
いよかん、イワシ



◆14日 ~卒業祝い献立【赤飯】~

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。

そんなお祝いの時の食べ物と言えは「お赤飯」。

お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。

昔から、赤色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。

市販の小豆の水煮を使って、炊飯器で手軽に炊くこともできますので、お祝い事の際には、ぜひご家庭でも味わってみてください。

春休みも
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も早寝早起きをして、毎日朝食をとるようにしましょう。

朝食を自分で作ってみよう！

もうすぐ春休み！少し時間のある時に、家にある食材で朝食を準備してみましょう。

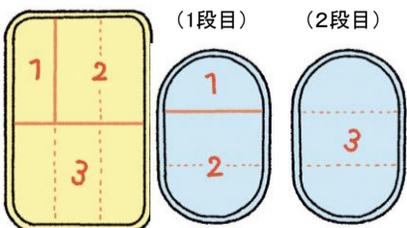
前日の夕食をアレンジしたり、冷凍食品を活用してもいいでしょう。

ポイントは、栄養バランスに気を付けることです。



お弁当をよく作る方は

栄養バランスのよい
弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスが良くなるといわれています。

朝食の簡単レシピ

具たくさん味噌汁

『簡単味噌汁の作り方』



- ①家にある野菜を洗う。
※人参や大根はきれいに洗えば皮つきでもOK
※冷凍野菜やカット野菜を使えばなお簡単
- ②鍋に水を入れる。
※お椀で人数分だけくんで入れると、量がわかりやすい。
※だしをとる場合はここでとる。
- ③根野菜(土の中で育つ野菜)や、煮えにくいもの、ダシが出るものは水から煮るので、②に入れ火をかける。
- ④葉物野菜(土より上で育つ野菜)や煮えやすい物は沸騰してから入れる。
- ⑤具材が煮えたら、火を弱め味噌を溶かす。
※豆腐や、味噌を入れた後は沸騰させない。

ワンポイント

野菜+肉や魚 で一層おいしくバランスのよいお味噌汁ができます。
魚の缶詰や肉があれば一緒に入れましょう。だしがなくてもこれだけで、野菜と肉や魚から美味いだしが出てとてもおいしくなります。

『昆布だしの簡単な採り方』

水1ℓに昆布4×8cmを入れて一晩冷蔵庫におくだけで完成(きれいな容器に作れば1週間保存できます)

ちょっとしたひと手間で
ワンランク上の味噌汁に♪