

# 3月 給食だより

陽射しが温かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。

給食を自ら食べようとする姿や苦手な食べ物にも挑戦する姿、クラスの友だちとコミュニケーションをとりながら楽しく食べる様子など、給食を通して成長した子ども達の笑顔を見るととても嬉しく思います。これからも安全で美味しい給食作りを心掛け、給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。今年度もありがとうございました。

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう

みなさんはこども園やおうちでどのような食生活を送ってきましたか？



### 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、桃の時期であることから『桃の節句』とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。奈良時代ごろ日本に伝わり平安時代には貴族の娘たちの人形ごっこ『いにし遊び』が結びついて、雛人形を飾るようになったそうです。

#### ひしもちの形と色

ひしもちのひし型はひしの実が原型とされています。昔から固いとげで覆われているひしの実は魔よけと子孫繁栄の力があると考えられていたことから縁起物としてひなまつりに食べられるようになりました。

**ピンク:**桃の花 **白:**雪や残雪 **緑:**新緑や新芽  
これは『雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く』という春の訪れをイメージして重ねられたものなのだそうです。

#### ひなあられの由来

江戸時代の日本には、家の中に飾ってあるひな人形を屋外に持ち出して、外の景色を見せてあげる『ひなの国見せ』と呼ばれる風習がありました。その際に持っていくお菓子として、ひしもちを砕いて持ち運びやすくしたひなあられが重宝されたといわれています。

#### 春を告げる野菜の「菜の花」。

かすかな花の香りとほのかな苦味が魅力です。βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分などを多く含みます。食べることで抵抗力を高め、風邪予防、貧血防止にもなります。

#### ☆菜の花の下ごしらえのコツ☆

菜の花は、きちんと下茹でをするのがポイント。お湯に、和からしをお湯が白く濁るまで加え、塩も加えて茹でる。(さらに苦みを除きたい場合は、酒を加えてもOK)  
※根元の太い部分は1分半~2分、つぼみ部分は30~40秒程度がおススメ。(つぼみ部分は茹ですぎ注意!)  
切り分けて、時間差でお湯に入れると失敗しにくいです。



#### 卒園する子どもたちへ

「みんなで取り組んだクッキング活動楽しかったね。小学校に行っても、おいしいごはんをしっかりと食べて、たくさん思い出を作ってね！」

☆3月の献立には、らいおん組のリクエストメニューを取り入れています。楽しい思い出の一つになるよう、美味しい給食を提供してまいります。

# 3月予定献立

令和7年度 名取みたそのこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき					
				昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
2	月		ごはん	♪鮭のタンドリー焼き もやし・塩昆布和え 豚汁 甘夏	♪スティックパン (♪パイ菓子) 牛乳	ももゼリー	米、スティックパン、ホーム バイ、しらす、里手、マヨ ドレ、油、ごま油	牛乳、鮭、木綿豆腐、豚こ ま、みそ	なつみかん、もやし、白菜、 人参、チンゲンサイ、ごぼ う、スリムネギ、塩昆布
3	火		ごはん	♪お花ぎょうざ丼 香竹汁 (牛乳) いちご	菱餅風三色ゼリー	せんべい	米、膏りんごゼリー、ぶどう ゼリー、しらす、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、カルピス、 絹ごし豆腐、ゼラチン	キャベツ、いちご、たけのこ、人 参、コーン缶、しいたけ、ほうれ ん草、にら、わかめ
4	水		ごはん	肉じゃが まいだけのすまし汁 いよかん	たご焼きポテト 牛乳	パイ菓子	フライドポテト、米、じゃが いも、しらす、油、マヨド レ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、 糸がき	いよかん、玉ねぎ、人参、ま いたけ、小松菜、いんげん、 青のり
5	木		ごはん	揚げ赤魚のおろしソース ブロッコリーとささみの和え物 里芋のみそ汁 パナナ	ミートソースパグティ 牛乳	ビスケット	米、里手、スパゲティ、油、 片栗粉、砂糖、オリーブ油、 すりごま	牛乳、赤魚、豚ひき肉、鶏さ さ身、油揚げ、みそ	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、 人参、大根、ピーマン、わかめ、 スリムネギ、ひじき
6	金		ごはん	中華風チキン 切干大根のハムサラダ わかめスープ オレンジ	肉みそおにぎり 麦茶	せんべい	米、ごま油、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひ き肉、ハム、赤みそ	オレンジ、玉ねぎ、わかめ、 えのきたけ、人参、切干大 根、生姜
7	土		ごはん	中華丼 えのきスープ バナナ	せんべい 牛乳		米、ソフトサラダ、ごま油、 ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま	バナナ、白菜、玉ねぎ、チンゲン サイ、コーン缶、人参、しいた け、えのきたけ、わかめ、生姜
9	月		ごはん	♪ハンバーグ ♪ポテトサラダ ♪豆乳スープ ♪りんご	♪ココア麩ラスク 牛乳	みかんゼリー	米、じゃがいも、焼酎、砂 糖、マヨドレ、無塩バター	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、ベーコン、豆乳、 きな粉	りんご、玉ねぎ、コーン缶、 人参、きゅうり
10	火		食パン	♪クリームシチュー ほうれん草とコーンツナサラダ 甘夏 苺ジャム (牛乳)	おいなり 麦茶	せんべい りんごジュース	食パン、米、じゃがいも、マ カロニ、油、すりごま、ご ま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、いなり皮、 ツナ水煮缶	なつみかん、人参、玉ねぎ、ほう れん草、白菜、ピーマン、いちご ジャム、ブロッコリー
11	水		ごはん	♪焼肉丼 さつまい ♪ぶどうゼリー	♪かぼちゃドーナツ 豆乳飲料	パイ菓子	ぶどうゼリー、米、さつまい も、ホットケーキ粉、油、砂 糖、ごま油、片栗粉	調製豆乳、豚こま、木綿豆 腐、絹ごし豆腐、みそ	玉ねぎ、大根、キャベツ、かほ ちゅ、赤ピーマン、もやし、ね ぎ、人参、わかめ、生姜
12	木		ごはん	♪鮭のパン粉焼き ♪ブロッコリーサラダ ♪洋風スープ パナナ	♪カレーうどん 牛乳	ビスケット	うどん、米、じゃがいも、パ ン粉、油、マヨドレ、すりご ま	牛乳、鮭、鶏もも肉、油揚 げ、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、人 参、玉ねぎ、しめじ、コーン 缶、ねぎ、コーン
13	金		ごはん	♪ハヤシライス ♪春雨サラダ フルーツポンチ	♪ミニたい焼き 牛乳	せんべい	米、ミニたい焼き、ゼリー、 じゃがいも、春雨、マヨド レ、すりごま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	玉ねぎ、バナナ、人参、パイン 缶、みかん缶、キャベツ、マッ シュルーム缶、いちご、カット マト、グリーンピース
14	土		ごはん	豚肉の塩昆布炒め 野菜スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、油	牛乳、豚こま	バナナ、玉ねぎ、人参、もや し、ブロッコリー、しめじ、 塩昆布
16	月		ごはん	♪かれないの田楽焼き 小松菜のごま和え ♪春雨スープ ♪みかん	牛乳もち (せんべい)	ももゼリー	米、砂糖、片栗粉、ばりん ご、春雨、ごま、すりごま	牛乳、かれない、ハム、みそ、 きな粉	みかん、小松菜、人参、しい たけ、わかめ
17	火		ごはん	♪鶏のから揚げ ♪納豆和え 高野豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	はちみつレモンケーキ (♪デコレーションケーキ) 牛乳	せんべい	米、里手、小麦粉、片栗粉、 油、砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納 豆、みそ、凍り豆腐	グレープフルーツ、玉ねぎ、もや し、小松菜、ねぎ、人参、いんげ ん、レモン果汁、生姜、刻みのみ
18	水		ごはん	豆腐のすき煮 ほうれん草のみそ汁 いよかん	ばたもち 牛乳	パイ菓子	米、もち米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま、こ しあん、みそ、凍り豆腐	いよかん、白菜、もやし、ほう れん草、えのきたけ、ね ぎ、人参
19	木		うどん	菜の花うどん さわらのかき揚げ バナナ (牛乳)	みたらしポテト 牛乳	ビスケット	うどん、油、小麦粉、マッ シュポテト、片栗粉、砂糖	牛乳、さわか、油揚げ	バナナ、人参、なばな、玉ね ぎ、しめじ、ごぼう、いんげ ん
20	金			<b>春分の日</b>					
21	土		ごはん	野菜カレー わかめスープ ももゼリー	せんべい 牛乳		ももゼリー、米、じゃがい も、ソフトサラダ、ごま	牛乳、凍り豆腐	玉ねぎ、人参、トマトペース ト、コーン缶、かほちゅ、 ミックスベジタブル、わかめ
23	月		ごはん	さばのみそ煮 ひしきサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	ヨーグルト和え	みかんゼリー	米、砂糖、春雨、マヨドレ	プレーンヨーグルト、さば、 絹ごし豆腐、ホイップクリー ム、ツナ水煮缶、みそ	オレンジ、もも缶(白桃)、 みかん缶、パイン缶、人参、 きゅうり、ねぎ、わかめ、 コーン、生姜、ひじき
24	火		ごはん	茶飯 つゆたくおでん マカロニサラダ バナナ	マーブル蒸しパン 牛乳	せんべい りんごジュース	米、じゃがいも、ホットケ ーキ粉、マカロニ、マヨドレ、 しらす	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、調 製豆乳、ウィンナー、ちく わ、ハム	バナナ、大根、人参、コーン 缶、玉ねぎ、いちごジャム、 青のり
25	水		ごはん	厚揚げの洋風生姜炒め かぶのコンソメスープ オレンジ	納豆チャーハン 麦茶	パイ菓子	米、じゃがいも、ごま油、砂 糖、油	生揚げ、豚ひき肉、木綿豆 腐、挽きわり納豆	オレンジ、人参、玉ねぎ、 キャベツ、かぶ、グリーンピー ス、スリムネギ、ねぎ、生姜
26	木		ごはん	カレイの照り焼き 人参しりしり けんちん汁 デコボン	バターシュガートースト 牛乳	ビスケット	米、食パン、しらす、グラ ニュー糖、ごま油、砂糖、無 塩バター	牛乳、かれない、木綿豆腐、油 揚げ、ツナ水煮缶	デコボン、人参、大根、ね ぎ、ごぼう
27	金		ごはん	ガバオライス ヤマウンゼン ♪ グレープフルーツ (牛乳)	クルアイトート 牛乳	せんべい	米、米粉、米粉めん、砂糖、 油、春雨、片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、 鶏ささ身	バナナ、グレープフルーツ、 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマ ン、しいたけ、コーン缶、ブ ロッコリー、人参、わかめ、 オレンジ、玉ねぎ、コーン 缶、人参、ピーマン、えのき だけ、わかめ、生姜
28	土		ごはん	麻婆豆腐丼 えのきスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳		米、マドレーヌ、ごま油、ご ま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 赤みそ	オレンジ、玉ねぎ、人参、 えのきたけ、わかめ、生姜
30	月		ごはん	さわらのみりん焼き ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁 パナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	ももゼリー	米、砂糖、すりごま	さわか、木綿豆腐、油揚げ、 みそ	バナナ、ほうれん草、白菜、 人参、ねぎ、えのきたけ、塩 昆布
31	火		ごはん	肉豆腐 中華野菜スープ デコボン	せんべい (チーズ) ぶどうジュース	せんべい	米、里たべよ、里手、砂糖、 片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚こま、ベー チーズ	ぶどう果汁、デコボン、玉ね ぎ、人参、小松菜、しめじ、 スリムネギ、生姜

※ ( ) 内の献立は、以上見のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることが  
ありますのでご了承ください。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	498	16.2~24.9	11.1~16.6	1.4
予定献立実質	510	18.8	14.7	1.4
3歳以上児目標 (45%)	599	19.5~30	13.3~20	1.7
予定献立実質	616	23.8	19.4	1.7

♪はらいおん組のリクエストメニューです！