



光あふれる春、希望で胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。子供たちは新しいクラスでちょっぴり緊張しながらもみんな嬉しそうです。

このやる気に満ちた今の気持ちを忘れないで、一年を元気に過ごし、心も体もすくすくと成長してほしいものです。

調理室では、安全でおいしい給食となるよう、一同協力して頑張っていますので、今年度もよろしく願います。

菜の花ってなに？

菜の花はアブラナ科の

とても栄養価の高い緑黄色野菜です。

特に豊富に含まれているビタミンCは白血球の働きを良くして免疫力を高め、風邪やガンの予防に役立ちます。

調理の際に茹ですぎるとせっかくの栄養素が大幅に減少してしまうので、さっと茹でて料理に使いましょう。

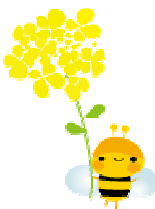
菜の花あえ

材料（4人分）

- 菜の花・・・80g
- キャベツ・・・150g
- チンゲンサイ・・・40g
- 花かつお・・・5g
- 砂糖・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1

作り方

1. 菜の花は適当な大きさに切り、色よく茹でて冷ます。
2. キャベツは短冊切り、チンゲンサイは1cmくらいに切り、それぞれゆでて冷ます。（他の青菜でもOK）
3. 花かつおは、香ばしく空煎りにして細かくくだく。
4. 砂糖、しょう油を混ぜ合わせ、水気を切った野菜と花かつおを和える。（花かつおは電子レンジにかけてもよい）



3月のひな祭りパーティ



		献立名	おやつ
1	火	ごはん 牛肉と野菜のロール巻き 付け野菜 ジャがいもの味噌汁 果物	イカせんべい ミニゼリー お茶
2	水	魚と卵のそぼろご飯 具沢山味噌汁 果物	ミューズリー ミルク
3	木	ごはん 鮭と菜の花焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物	ココアスコーン ミルク
4	金	ごはん 子育て団子汁 鶏レバーのカレー風 煮 果物	プリン お茶
5	土	第38回入園式	
7	月	ごはん 肉じゃが 納豆 すまし汁 果物	バナナクレープ カルピス
8	火	ごはん チキンナゲット 付け野菜 味噌汁 果物	ミルクラスク ミルク
9	水	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き グリーンサラダ 玉子スープ 果物	さつま芋の蒸しパン お茶
10	木	ごはん グラタン 味噌汁 果物 キャベツときぬさやの炒め煮	二色サンド ミロ
11	金	菜の花カレー フルーツヨーグルト	莓入り桜餅 お茶
12	土	高菜チャーハン わかめスープ 果物	パン 牛乳
14	月	ごはん 筑前煮 もずくのかき玉汁 果物	豆腐ドーナツ ミルク
15	火	ごはん 魚のフライタルタルソース添え 付け野菜 味噌汁 果物	黄粉団子 お茶
16	水	ごはん 焼きししゃも ポテトサラダ 春雨スープ 果物	手作りゼリー せんべい お茶
17	木	パン ハンバーグ コールスロー コーンスープ 果物	雑炊 お茶
18	金	三色丼 田舎汁 果物	揚げたこ焼き 牛乳
19	土	ちゃんぽん 果物	お菓子 お茶
21	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とちくわの塩炒め すまし汁 果物	苺蒸しパン ミルク
22	火	ごはん 卵とキャベツのコロッケ 付け野菜 味噌汁 果物	サンゴビスケット ミルク
23	水	ナポリタン フライドチキン チップスサラ ダ コーンスープ 果物	アイス せんべい お茶
24	木	ごはん ひじき入り卵焼き 付け野菜 味噌汁 果物	たけのご飯 お茶
25	金	パン クリームシチュー 果物 ほうれん草のサラダ	おにぎり ジュース
26	土	ドライカレー すまし汁 果物	せんべい 牛乳
28	月	ごはん すき焼き風煮 わかめスープ 果物	ミルク葛餅 お茶
29	火	昭和の日	
30	水	ごはん 変わり春巻き 付け野菜 卵とコーンのスープ 果物	ロックッキー ミルク

