

今年度も残すところ、あと1か月になりました。

3月の献立には年長さんが大好きだったメニューを抜粋し「リクエストメニュー」として組み込んでいます。

ほくぶ幼稚園の給食を食べてすくすくと大きくなった年長さん、小学校に行っても益々の活躍を期待しております。

最終日まで心を込めて給食を作って参りますので、どうぞ よろしくお願い致します。

園長 松村明子

■栄養価も旨味もアップ！乾物のチカラ

乾燥させることで栄養価が上がったり旨みが増したりと、元の食材からパワーアップした食材が乾物。さらには長期保存も可能なので非常食としても活躍する、まさにスーパーフードなのです。

●栄養価アップ！

元の食材にもよりますが、乾物は水分が抜けて凝縮されるため、生の状態と同じ重量で比べると、ビタミンやミネラルなどの栄養分が大幅に増加します。

●旨みアップ！

乾燥させることで旨みのもとであるグアニル酸やグルタミン酸が増えるため、出汁を取ったり、さまざまな料理で楽しむことができます。

●保存性アップ！

乾物は水分が抜けたことで菌の繁殖を防ぎ、長期保存できるようになります。いざというときには非常食としても大活躍です。



干し椎茸は水で時間をかけて戻すと旨味が損失されず、高い栄養価を得ることができます。

ドライ野菜は、安価ではありませんが、基本的に下処理不要で保存がきくので、たまにはそういったものを利用して手を抜きましょう♪



《乾物の戻し率》

水に戻すと ひじきは8~10倍、切干大根は4倍、干し椎茸は4倍、高野豆腐は6倍、わかめは12倍、きくらげは7倍の量になります。覚えておくと、料理で使う際 とても便利です。



切干大根の中華風サラダ

切干大根 60g
胡瓜 1本
人参 1/2本

◎白ごま 大さじ1
◎こいくち醤油 大さじ1と1/2
◎ごま油 大さじ1
◎砂糖 大さじ1

- ①切干大根は水に戻し、茹でます。
- ②胡瓜はスライスし、塩もみします。
- ③人参は千切りし、塩もみします。
- ④①~③の野菜を絞り、1つのボウルに入れます。
- ⑤調味料をすべて混ぜ合わせます。
- ⑥⑤で野菜を和えます。

できあがり♪



胡瓜、人参以外にもほうれん草やチンゲン菜、蒸し鶏、コーンなどを加えても美味しく仕上がります。

味にアクセントが欲しい場合は、焼き海苔・韓国海苔・みょうが等を入れてみてください。

2023年度 3月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	金	《ひなまつりメニュー》◆ちらし寿司◎鶏の照り焼き★すまし汁●りんごジュース	魚、卵、あげ、鶏肉、いりこ(だし)、のり	白米、砂糖	干し椎茸、蓮根、人参、ほうれん草、玉葱、りんごジュース	◆酢、塩、酒、薄口◎醤油、みりん★薄口、塩	3色ちぎりパン	マカロニきな粉
2	土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節(だし)、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、ジャム、砂糖、ごま	キャベツ、人参、干し椎茸、バナナ	◆薄口、塩、みりん◎薄口	お菓子	ウエハース
4	月	◆炒り玄米御飯◎豆腐ナゲット★伴三絲●味噌汁	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ(だし)、わかめ	白米、玄米、砂糖、春雨、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	キャベツ、人参、玉葱、しめじ、にんにく	◎鶏ガラ、醤油、塩こしょう★薄口、塩●味噌	レーズンケーキ	にんじん
5	火	◆そぼろ御飯◎こんがりキツネのサラダ★牛乳	鶏肉、あげ、牛乳	白米、麦、砂糖、コーン、油	こんにゃく、人参、胡瓜、キャベツ、玉葱	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢、こしょう	米粉クッキー(プレーン)	果物
6	水	◆きび御飯◎さばのソース焼き★もやしのナムル●味噌汁	魚、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま油	もやし、ほうれん草、人参、玉葱、生姜	◎ウスターソース、醤油、酒★薄口●味噌	チーズ蒸しパン	粉ふき芋
7	木	◆麦御飯◎シチュー★中華サラダ	豚肉、鶏ガラ(だし)、牛乳	白米、麦、砂糖、米粉、ごま油、コーン、シチュールー、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◎薄口、塩★醤油、酢	のりおにぎり	マカロニきな粉
8	金	《お別れ遠足・以上児お弁当》◆炒り玄米御飯◎鶏のゴマケチャソース★ジャーマンポテト●春雨スープ	鶏肉、ベーコン、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、油、片栗粉、じゃが芋、春雨、ごま油	人参、玉葱、ほうれん草、生姜	◎ケチャップ、ソース、酒、醤油★塩こしょう●薄口、塩	ミルクもち	ふかし芋
9	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレールウ、ジャム、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
11	月	◆きび御飯◎魚の塩焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、ひじき、あげ、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	ふりかけおにぎり	果物
12	火	◆麦御飯◎タイピーエン★胡瓜のごま和え	豚肉	白米、麦、砂糖、春雨、ごま油、ごま	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、生姜、胡瓜	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口	バナナケーキ	粉ふき芋
13	水	◆炒り玄米御飯◎鶏のみそ焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鶏肉、ハム、卵、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、玄米、マカロニ、マヨネーズ	胡瓜、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	いもち	にんじん
14	木	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、にんにく、大根、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
15	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇かきたま汁○ジュース	鶏肉、昆布、ちりめんじゃこ、卵、いりこ(だし)	白米、砂糖、片栗粉、スパゲッティ麺、コーン、油	にんにく、人参、レタス、胡瓜、玉葱、しめじ、ジュース	◆薄口、塩◎酒、塩麹★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	水ようかん	果物
16	土	卒園を祝う会						
18	月	◆麦御飯◎魚の香味焼き★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油	生姜、にんにく、人参、水菜、玉葱	◎醤油、甘酒★薄口、酢、塩こしょう●味噌	ミルク蒸しパン	ふかし芋
19	火	◆きび御飯◎肉ごぼろ★胡瓜の酢の物	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、ちりめんじゃこ、わかめ	白米、もちきび、砂糖	ごぼう、玉葱、人参、こんにゃく、干し椎茸、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢	ゆかりおにぎり	にんじん
20	水	春分の日						
21	木	◆炒り玄米御飯◎チキンカツ★五目大豆●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、大豆、いりこ(だし)、昆布	白米、玄米、米粉、砂糖	人参、こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、玉葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	マカロニきな粉	マカロニきな粉
22	金	《教育時間修了日・1号13時降園》◆プルコギ丼◎チョレギサラダ★牛乳	豚肉、牛乳、のり	白米、砂糖、ごま、ごま油、麦	にんにく、人参、にら、干し椎茸、もやし、胡瓜、レタス、水菜	◆醤油、みりん◎醤油、酢	りんごケーキ	果物
23	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
25	月	◆麦御飯◎魚のマーマレード焼き★もやしのおかか和え●味噌汁	魚、かつお節、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、マーマレード	もやし、胡瓜、人参、玉葱	◎醤油★薄口●味噌	黒糖蒸しパン	ふかし芋
26	火	◆きび御飯◎肉じゃが★切干大根のサラダ	豚肉、かつお節	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま、ごま油、コーン	人参、玉葱、こんにゃく、切干大根、胡瓜	◎醤油、みりん★醤油	のりおにぎり	マカロニきな粉
27	水	◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★塩昆布和え	豆腐、鶏肉、塩昆布、かつお節	白米、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	干し椎茸、キャベツ、人参、生姜、にんにく、葱	◎オイスターソース、醤油、味噌、みりん★醤油、みりん	チーズ饅頭	粉ふき芋
28	木	◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★金平ごぼろ●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、ちくわ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、パン粉、油、さつま芋	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩★醤油●味噌	みかんゼリーお菓子	にんじん
29	金	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン風★野菜サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、胡瓜、トマト缶	◎ケチャップ、ソース、醤油★薄口、酢、塩こしょう	ラスク	果物
30	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース