

### 3 月 星 献 立 表

日付	献立	おもな材料			エネルギー (Kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
1 木	ちらし寿司 さつまいもの素揚げ すまし汁 ゼリー	鶏ミンチ わかめ 豆腐 薄揚げ	ごはん さつまいも 油	ホールコーン いんげん 大根 人参 小松菜	455
2 金	ごはん 茶のローストチキン 蒸しブロッコリー ミネストローネ 煮干しロースト	鶏肉 ベーコン 煮干し	ごはん 油	玉ねぎ しょうが ブロッコリー にんにく 人参 セロリ ホールトマト キャベツ パセリ	413
5 月	ゆかりごはん からあげ こふきいも きゅうりのナムル みそ汁 カリボリクッキー	鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも 油	にんにく しょうが きゅうり もやし ホールコーン ねぎ	523
6 火	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう コーンサラダ みそ汁	鮭	ごはん 油 ごま油 ごま	ごぼう 人参 いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜	379
7 水	ごはん ハンバーグトマトソースかけ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	合いびきミンチ 薄揚げ	ごはん こんにゃく 油	玉ねぎ トマト水煮 ほうれん草 ホールコーン 切り干し大根 人参 ねぎ 干しいたけ	409
8 木	ソース焼きごはん 大根サラダ わかめスープ フルーツ	ウインナー ちりめんじゃこ わかめ 青のり 豆腐	ごはん 油 ごま	キャベツ 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 りんご	390
9 金	ごはん 白身魚の磯部揚げ ひじきのごま和え キャベツのゆかり和え みそ汁	たら 豚肉 青のり ひじき 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油 ごま	人参 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	356
12 月	ごはん マーボー豆腐 ごぼうの素揚げ ほうれん草のナムル みそ汁	豚ミンチ 海苔 豆腐 薄揚げ	ごはん ごま油 油 ごま	人参 干しいたけ 白ネギ ごぼう ほうれん草 白菜	380
13 火	カレーライス おばちゃん泣かせの人参サラダ ゼリー	豚肉 ツナ 大豆の水煮	ごはん 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 らっきょ	513
14 水	ごはん 鶏肉の甘辛焼 さつまいものフライ ブロッコリーのごま和え みそ汁	鶏肉 わかめ	ごはん さつまいも 油 ごま	白ねぎ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜	440
16 金	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりとわかめと じゃこの酢の物 じゃがいものカレーきんぴら みそ汁	鮭 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油	きゅうり 人参 切り干し大根 キャベツ 小松菜	367
19 月	ごはん 豆腐グラタン キャベツとツナの和え物 しいたけとえのきのスープ	豚ミンチ ツナ ベーコン 豆腐	ごはん 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 干しいたけ えのき 白菜	402



スプーンをご持参ください

\*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

- ★ 桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。  
そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。  
ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。

#### 作ってみよう！

電子レンジで作るいちご大福

材料(8こ分)

いちご 8こ  
餡 160g(こしあん)  
白玉粉 100g  
砂糖 80g  
水 170cc  
片栗粉 50g

作り方

- ①いちごは水洗いし、へたを取ります。あんを8等分し、丸く伸ばしいちごをあんでくるみます。
- ②耐熱容器に、白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜます
- ③容器にふたまたはラップをし、700Wでまず2分、2分経ったらふたを開け混ぜます。
- ④再度レンジで2分加熱します。
- ⑤レンジから容器を取り出し、よく混ぜます(よく混ぜると生地に透明感とこしが出来ます)
- ⑥片栗粉を敷いたバットに⑤の生地を出し、ハサミで8等分します
- ⑦⑥に①のあんをのせ、丸く包み、閉じ口を下にし、形を整えます。
- ⑧片栗粉を敷いたバットに乗せます。

生地は、熱いうちに丸めるのがポイントです。イチゴの代わりにバナナを入れたのも作ってみました。中身は食べてみてのお楽しみなんて言うのもおもしろいですね

