



3月号

八幡こばと園 2024.3

この頃 1 年前に比べ、どのクラスも食べる量が増えているので、給食室一同嬉しく感じていました。
今月はゆり組さんにとって園で食べる最後の給食になるため、ゆり組さんからリクエストいただいたメニューをたくさん提供します。どうぞ楽しみにしててください♪

3月リクエストメニュー

主食

納豆ごはん わかめごはん
カレーライス
きつねうどん 肉うどん
食パン

主菜

シチュー
コロッケ
さばの塩焼き
みそとんかつ

副菜

うまっこりー もやしの変わり漬け
キャベツの海苔酢和え 納豆サラダ
かぼちゃバター トマト

汁物

さつまいもと小松菜のみそ汁
花麩のすまし汁

おやつ

きつねごはん ゆうやけごはん
ケーキパン クリームパン
スイートポテト プリン
ブラウニー
バナナとココアのホットケーキ
ジャージャー麺 お好み焼き
ナポリタン 肉みそスパゲッティ

ちなみに、このメニューは、よく提供しているメニューもあればしばらく提供していないメニュー、最近初めて提供したメニューもあります。子どもたちが日頃からどれだけ給食に関心を持っていたのかを再確認し嬉しくなりました。

果物

いちご みかん バナナ
グレープフルーツ

今回はおすすめメニューのレシピを紹介します。

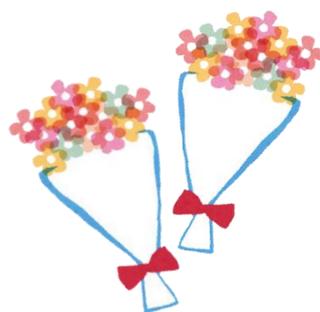
納豆サラダ

【材料】

- ひきわり納豆 20g
- しょうゆ 1.5g
- ほうれん草 10g
- もやし 7.5g
- にんじん 7.5g
- きゅうり 7.5g
- ハム or ちくわ 7.5g
- マヨネーズ 4g

【作り方】

- 納豆、しょうゆをよく混ぜる。
- ハムを千切り（ちくわの場合は輪切り）にし、茹でる。
- ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- 人参を千切りにして茹でる。
- きゅうりを千切りにする。
- 汁気をよく絞り、すべての材料を混ぜる。



きつねごはん

【材料】

- ・米 45g
- ★酢 3.5g
- ★塩 0.3g
- ★砂糖 2g
- ・油揚げ 15g
- ♥しょうゆ 2.5g
- ♥砂糖 2g
- ♥みりん 2g
- ・葉ねぎ 1.5g
- ・白いりごま 2g

【作り方】

1. 炊いたごはん★の材料を加え、酢飯を作る。
2. 油揚げを1.5cm角に切り、♥の調味料で煮る。
3. 酢飯に、煮た油揚げ、葉ねぎ、白ごまを混ぜこむ。

酢飯と甘辛く煮た油揚げがよく合います。葉ねぎも良いアクセントになっていて、大人でも美味しく食べられます。

時短レシピとしては…

油揚げを市販の「お稲荷さん」を使っても同じくらい美味しくできますよ！



スイートポテト

【材料】

- ・さつまいも 60g
- ★スキムミルク 5g
- ★生クリーム 10g
- ★砂糖 5g
- ★バター 2g
- ・黒いりごま 1g

【作り方】

1. さつまいもを茹で（蒸し）マッシュする。
2. ★の材料を混ぜ、黒いりごまを振り、焦げ目がつくまで焼く。



かぼちゃで作ったスイートパンプキンも園で人気です。さつまいもをかぼちゃに置き換えて、生クリームを半量にして作ると良いです！

今年度提供した行事食の一部です。



9月 おつきさま蒸しパン



6月 青のいごはん



7月 お祭り弁当



10月 ハロウィンクッキー



2月 鬼ドライカレー

