

3月の献立



今月の旬の食材【新たまねぎ】



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 魚のレモン風味 付合せ(ブロッコリー) 大根とパインのサラダ コッパスープ(キャベツ・コーン) パナナ 牛乳	ちらし寿司 ミートボールの照り煮 すまし汁(手毬麩みつば) ひな祭りゼリー 牛乳	ご飯 とんかつ 付合せ(キャベツ) もやしと法連草の和え物 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 社) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(白菜お浸し) ぶろふき大根 すまし汁(玉葱 社) かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 かに玉 ルゴとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 豆腐) ココアドレーヌ 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 ぶりかけ 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(わか) 和風スパゲティサラダ 味噌汁(エノキア) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉の外巻き焼き 海藻サラダ コッパスープ(もやし 舞茸) いちご 牛乳	ご飯 鶏だらの煮付 付合せ(法連草) 五目金平 すまし汁 (えのき かまぼこ みつば) フルーツ白玉 牛乳	くらロールパン チリコンカン ブロッコリーのマヨネーズサラダ コッパスープ(白菜 椎茸) オレンジ 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(トマト) 法連草と人参のごま和え 味噌汁(わか 社) 鬼まんじゅう 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ) コロコロサラダ 味噌汁(大根 社) パイン 牛乳	ご飯 白身魚と野菜中華あん パンパンジー 中華スープ(椎茸 わか) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	カレーうどん サラダで元氣 ポパイマフィン 牛乳	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 南瓜の含め煮 すまし汁 (豆腐 人参 社) パナナ 牛乳	食パン ジャム(いちご) ポークチャップ アスパラサラダ コッパスープ (白菜 コーンパセリ) ぶどうゼリー 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(インゲン) マカロニサラダ コッパスープ(納豆 草シジメ) りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 肉豆腐 胡瓜のおかか和え 味噌汁(玉葱 わか) オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉のケチャップ揚げ 付合せ(アスパラ) ブロッコリーのサラダ コッパスープ(大根 まいたけ) 蒸しプリン 牛乳		
29日(月)	30日(火)	31日(水)		



・新たまねぎとは...?

秋に種を撒き通常5～6月に収穫するものを3～4月に早取りした新たまねぎのこと。



・特徴

通常のたまねぎは日持ちを良くするため、収穫してから1か月ほど乾燥させてから出荷する。
 ⇨**新たまねぎは収穫後すぐに出荷したもので、乾燥させていない分、みずみずしく柔らかな食感で辛みが少ない。**



・なぜたまねぎを切ると涙が出るの?

包丁で切ると、細胞が壊れて「**硫化アリル**」という成分が**空気中に漂い、目や鼻の粘膜を刺激して涙が出るため。**
 硫化アリル：**血液をサラサラにする効果あり。**
殺菌や発汗促進作用⇒風邪予防にも有効。



・おいしく食べる方法

サラダなど生で食べるのがおすすめ。
 柔らかく甘いたまねぎを生で食べられるのは今だけ。
 硫化アリルは水や熱に弱い。

<辛みが強い場合>

1. 繊維を断つように切る。
2. 切ったあと水にさらすか、15分程空気に触れさせる。
 ⇒切り口から辛み成分が抜けていく。

子どもや生で食べることが苦手な方におすすめ!

新たまねぎを使ったメニュー

『丸ごと！新たまねぎのバターしょうゆ』



材料(大人2人分)

新たまねぎ……1個
 バター………15g
 しょうゆ………小さじ2
 あおのり………少々

作り方

- ①新たまねぎは皮をむき、上下を切り落とす。
- ②下の部分を上に向けて、米印の切り込みを入れる。
- ③耐熱皿に②の新たまねぎを置き、その上にバターを乗せる。ふんわりとラップをして電子レンジで500W6分加熱する。
- ④ラップをはずし、新たまねぎをひっくり返してしょうゆを回しかけ、あおのりを振る。

ワンポイントアドバイス

柔らかくとろとろした食感が好みの方は、8分程加熱しましょう!
 たまねぎによって硬さが違うため加熱時間は少しずつ調節してください。

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー98kcal、たんぱく質1.5g、脂質6.2g、塩分1.0g
 幼児：エネルギー66kcal、たんぱく質1.0g、脂質4.1g、塩分0.7g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



今年度も残りあと1ヶ月ですね。

給食の時間が、皆さんの楽しい思い出になっているとうれしいです。

