



# 給食だより

高岡市子ども・子育て課  
保育・幼稚園室

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れ、元気に4月を迎えましょう。

## 春に食べたい菜の花

菜の花は、βカロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>2</sub>などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたくさん含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。

さっと茹でて、おひたしやあえ物、サラダといった手軽な調理が可能です。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

給食では、おひたしやコロッケを予定しています。給食で春を感じましょう。

### レシピ紹介

### 菜の花コロッケ

【作り方】

【材料 4人分】

じゃがいも	120g	小麦粉	12g
卵	80g	卵	20g
菜の花	40g	パン粉	30g
マヨネーズ	小さじ1	揚げ油	適宜
塩	少々	ケチャップ	小さじ2
こしょう	少々	ソース	小さじ1/2

- ① じゃがいもの皮をむき、茹でてつぶす。
- ② 卵は茹でてつぶすか、いり卵にする。
- ③ 菜の花をさっと茹で、細かくみじん切りにする。
- ④ ポウルに①、②、③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- ⑥ ⑤を丸め、小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ⑦ ケチャップソースを作り、コロッケにかける。

## 3月3日 ひなまつり

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、ひし餅、あられなどをお供えする風習があります。

給食では、「ひなまつり献立」としてひなずしや菜の花、いちごなど旬の食材を使った献立を予定しています。また、午後のおやつにひなあられも出します。お楽しみに！

### 【ひし餅】

花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。

### 【あられ】

主に桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、1年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

食育クイズ (平成29年度は、毎月食育クイズを掲載します)

Q. お店にたくさんのいちごが並ぶようになりましたが、いちごは赤色のほかに何色があるでしょう。

- ① 黒 ② 白 ③ 青

### 今月の地場産食材一覧

生しいたけ 表面に傷がなく、肉厚なものを選びましょう。  
さといも いも類の中で最も低カロリーです。  
こまつな カルシウムや鉄分を多く含んでいます。

高岡市子ども・子育て課 保育・幼稚園室 2017年3月31日

平成30年度

## 3月の献立

高岡市子ども・子育て課 上関保育園

日	曜	午前のおやつ		昼食		午後のおやつ
		3才未満児	未満児主食	副食	食	
1	木	お子様せんべい 牛乳	ごはん	オムレツ 五目豆 えのきと青菜のみそ汁	のりの佃煮	★変わり甘納豆 牛乳
2	金	マンナ 牛乳	ごはん	魚のごまだれ焼き 金時豆 豚汁	ブチマト	ひなあられ ひなゼリー
3	土	お菓子 牛乳	食パン	食パン 焼きそば入り野菜ソテー	チーズ 果物 牛乳	
5	月	鉄入りビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉照り焼き 小松菜のごまひたし	白菜としめじのみそ汁	★お好み焼き 牛乳
6	火	ヨーグルト	ごはん	にらたま焼き 白菜のひたし	肉じゃが りんご	お豆腐屋さんのかりんとう ミルク
7	水	白桃缶 牛乳	米粉ぱん	米粉パン ビーンズバーグ	ブロッコリー クリームシチュー	鉄入りたつぷりしらすくん ブルーベリー ミルク
8	木	園産りんごゼリー	ひなずし	ひなずし 魚のからあげ	菜の花のひたし いちご おひなさまずまし汁	お米 de 園産さつま芋と栗のタルト りんごジュース (なかよしデザート)
9	金	たべっ子BABY 牛乳	ごはん	ゆで卵 ほうれん草のゆばあえ	かやくうどん とろろ昆布(かつおふりかけ)	おやつドック 牛乳
10	土	お菓子 牛乳	ミルクパン	ミルクパン いちごジャム	うどん入り野菜ソテー 果物	
12	月	チーズスティック 牛乳	ごはん	魚の照り焼き 高野豆腐入り金平	野菜のみそ汁	★カップケーキ 牛乳
13	火	バナナ 牛乳	赤飯	赤飯 エビフライ	二色ひたし かきたま汁 いちご	卒園お祝いデザート
14	水	ひじきせんべい 牛乳	ごはん	<b>リクエスト献立</b>		きらず揚げ 牛乳
15	木	きなこ餅 牛乳	ごはん	※鮭のマヨネーズ焼き	ひじきの磯煮 地場ニャンスープ	へム鉄えびせん ミルク
16	金	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	レバーのケチャップ和え	拌三絲 じゃが芋とねぎの味噌汁	ムーンライト りんご
17	土	お菓子 牛乳	黒糖パン	黒糖パン	スパゲッティソテー ポイルキャベツ 果物 牛乳	
19	月	バナナ 牛乳	ごはん	※魚フライ	青菜ののり和え 高岡あったか汁	たまねぎおかし しるこサンド ジョア
20	火	ルヴァン 牛乳	ごはん	菜の花コロッケ	ブロッコリー 中華風豆腐汁	いよかん(みかん缶) あにまるクッキー
22	水	カルテツウエハス 牛乳	ごはん	魚の磯辺揚げ	青菜のコーン和え 野菜スープ	★フレンチトースト ホットカルピス
23	金	ミニぼん小魚 牛乳	ごはん	カレーシチュー	鶏肉のから揚げ きゅうりとパインの酢の物	カリポテ ミルク
24	土	お菓子 牛乳	味付けコッペ	味付けコッペ	いなりうどん 塩きゅうり 果物 牛乳	
26	月	野菜家族 牛乳	ごはん	牛肉の香味焼き	ポテトサラダ 豆腐とごぼうのみそ汁	チョコビスケット りんご
27	火	白桃缶 牛乳	ごはん	※わかさぎの南蛮漬け	青菜と切干大根のひたし 春風スープ	ぶどうゼリー ミルクチップ
28	水	どうぶつっ子のゆめ 牛乳	ごはん	※魚のマヨネーズ焼き	さつま芋の旨煮 白菜と豆腐のスープ	北の卵サブレ のり巻きチーズ(以上児) 牛乳
29	木	ハイハイ 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き	三色ナムル 大根と油揚げのみそ汁	くまさんサブレ 牛乳
30	金	ビスケット みかんジュース	ごはん	※ちくわの磯辺揚げ	きゅうりのゆかり和え きのこのかきたま汁	カルテツパームクーヘン チーズおかし 牛乳
31	土	お菓子 牛乳	バターロール	バターロール	野菜味噌ラーメン 塩きゅうり 果物 牛乳	

※8日(木)ひなまつり献立、園生会です。主食はいりません。 ※7日(水)は『わくわくパン献立』の為主食はいりません。 ※13日(火)は『卒園お祝い献立』です。主食はいりません。 ※14日(水)は『リクエスト献立』です。 ★印はてづくりおやつです。