

# 3月



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	スープヌードル、白身魚のポテトクリーム焼き、ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳、鮭おにぎり
2	金	ごはん	いなり寿司、豆腐すまし汁、鶏のから揚げ、赤ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、いちご豆乳ゼリー
3	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、りんご	牛乳、レーズンパン
4	日			
5	月	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、チーズカップケーキ
6	火	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ツナマヨネーズトースト
7	水	ごはん	中華丼、中華風コーンスープ、ほうれん草のナムル	牛乳、どら焼き
8	木	パン	豆乳スープ、ミートローフ、かぼちゃのサラダ	牛乳、オレンジムース
9	金	ごはん	豚汁、鮭のごま焼き、ひじきの五目煮	牛乳、おやつ焼きそば
10	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、豆パン
11	日			
12	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、梅サラダ	牛乳、シュガートースト
13	火	ごはん	五目みそ汁、とんちゃん焼き、キャベツの胡麻マヨネーズ焼き	牛乳、ココアホットケーキ
14	水	ごはん	シーフードカレー、きのこスープ、フルーツポンチ	牛乳、みたらし団子
15	木	パン	ポトフ、ベーコンオムレツ、ゆで野菜	牛乳、かぼちゃケーキ
16	金	ごはん	八杯汁、エビフライ、ポテトサラダ	牛乳、豆乳ケーキ
17	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、ジャムパン
18	日			
19	月	ごはん	豆腐のすまし汁、松風焼き、ほうれん草のおかか和え	牛乳、おやつスパゲティー
20	火	ごはん	キャベツのみそ汁、厚揚げの炒め物、春雨サラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
21	水		〈春分の日〉	
22	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、五目おにぎり
23	金	ごはん	五目みそ汁、サバの照り焼き、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、おからドーナツ
24	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、キウイフルーツ	牛乳、メロンパン
25	日			
26	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、カレー肉じゃが、白菜のじゃこドレッシング	牛乳、フルーチェ
27	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、ほうれん草のサラダ	牛乳、大学芋
28	水	めん	おにぎり、温そうめん、杏仁豆腐	牛乳、簡単ピザ
29	木	パン	野菜スープ、ナゲット、パスタサラダ	牛乳、もちりすweetポテト
30	金	ごはん	けんちん汁、さわらのみそ照り焼き、じゃが芋のきんぴら	牛乳、チョコっとフレンチ
31	土	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、フルーツカクテル	牛乳、あんぱん

## 乾物を使って栄養満点ごはん！！

古くから日本で食べられている「乾物」は日本の伝統的な食材のひとつです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存する作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を毎日の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

★乾物の種類 ・スーパーの食品売り場には野菜、豆、海藻など、実に多くの乾物があります。



★乾物を味わう ・和食の代表的な乾物料理。たくさん作って小分けして、冷凍して使いまわしましょう。

・凍り豆腐の煮物

- 凍り豆腐 3枚(50g) …製品の表記通りに戻し、水を絞る(約5倍に戻る) 〈作り方〉だし汁と調味料を合わせて、材料を加えて煮る
- 油揚げ 2枚 …湯をかけて油抜きをして食べやすく切る ※ 煮物は冷める時に味がしみ込むので、調理後
- にんじん 1/3本(60g) …厚めのちょう切りにする 少時間置いてから食べましょう。
- だし汁 2カップ(400ml) しょう油 大さじ1強 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1