



きく組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。おいしかった給食、苦手だった給食、いろいろとあると思います。みなさんから聞いたもう一度食べたい給食は今月の献立に入れてあります。思い出に残ると嬉しいです。1年間、給食や食育へのご理解・ご協力をありがとうございました。

☆人気メニュー 「ほうれん草のいそ和え」

ほうれん草を使った給食で一番人気の献立は何といってもこの「ほうれん草のいそ和え」です。特にきく組さんはおかわりに全員の手が上がるほどです！家庭にある食材で簡単に作れますので、ぜひ、お家でも作ってみてください。（下の写真の小皿が「ほうれん草のいそ和え」です）

○ほうれん草1袋（200g）の分量



- ・ほうれん草…200g（1袋）
- ・キャベツ…70g
- ・にんじん…30g（約1/3本）
- ・醤油…18g（大さじ1）
- ・みりん…18g（大さじ1）
- ・ごま油…8g（小さじ2）
- ・きざみのり…7g

①ほうれん草は根元をよく洗って土を落とす。水気を切り、沸騰した湯の中に入れ、根元がやわらかくなるまで茹でる。冷ましたら、水気を手で絞り、食べやすい長さに切る。

②キャベツ、にんじんは千切りにし、沸騰した湯でさっと茹でる。冷めたら、水気を絞る。

③みりんは、鍋に入れ、沸騰させて煮切りをする。ポウルにほうれん草、キャベツ、にんじんを入れる。煮切ったみりと、醤油、ごま油を入れて混ぜる。最後にきざみのりを加え、全体を大きく混ぜる。

☆3月3日（日）はひなまつり（上巳の節句）です。

日本のひなまつりは平安時代中期頃には始まったとされています。けがれを人形に託して川に流す風習が、ひな人形に変わり、その華やかさと桃の花のかわいらしさから、女兒の成長を祝うものになりました。ひしもち、ひなあられ、白酒を供え、はまぐりの吸い物、五目ずしなどを食べます。園では4日（月）にそぼろ丼を、おやつには生クリームを絞り、いちごを飾りつけた「豆乳ココアプリン」を提供します。

☆きく組に人気だった給食

担任の先生を通して、子どもたちに人気だった給食を聞きました。「カレー」「からあげ」「ピザ」「みそ汁」「れんこんチップス」「チャプチェ」「ポテトサラダ」「フライドポテト」「コーンフレークチキン」「枝豆」「わかめごはん」「ウインナー」と教えてくれました。卒園式前日はこれらの人気の給食を組み合わせ献立をたてました。その他の給食も違う日にちに入れてあります。右の献立表をよく見て、探してみてくださいね。

	お給食	おやつ
○1（金）	クリームシチュー ・ツナサラダ ・ミニゼリー	クッキー盛り合わせ
2（土）	きつねうどん・里芋と厚揚げの煮つけ・フルーツ	おかし
○4（月）	そぼろ丼 ・ぎょうざ ・ブロッコリーのドレッシングかけ ・もずくスープ	豆乳ココアプリン
○5（火）	八宝菜 ・ハムともやしのナムル ・フルーツ	きなこバナナ
○6（水）	豚肉と春雨の炒め煮・大豆の彩り和え・中華風コーンスープ	ヨーグルトアイス
7（木）	焼き魚 ・大根の和風ツナマヨサラダ ・豚汁	青のりポテト
○8（金）	カレーライス ・ポテトサラダ ・れんこんチップス ・枝豆 ・ウインナー	ピザ風トースト
9（土）	卒園式	祝菓子
11（月）	煮魚 ・きんぴらごぼう ・みそ汁	おからマフィン
12（火）	肉じゃが ・ほうれん草のいそ和え ・フルーツ	キャラメルポップコーン
13（水）	チーズオムレツ・ひじきのマリネ・ミネストローネ	メロンパントースト
14（木）	さばのカレー焼き ・胡瓜ともやしの中華サラダ ・もずくのかきたま汁	フルーツ
15（金）	塩からあげ ・コーンとわかめの酢の物 ・切干大根スープ	もち米おにぎり
16（土）	パン・牛乳・豚肉のカレーマヨ炒め・コンソメスープ・フルーツ	おかし
18（月）	魚のかば焼き風 ・昆布和え ・みそ汁	きなこ大豆
○19（火）	麻婆豆腐 ・ビーフンサラダ ・チーズ	フルーツ和え
20（水）	春分の日	
○21（木）	マカロニグラタン・コーンとみかんのサラダ・大根とにんじんのコロコロスープ	ココアバナナケーキ
○22（金）	お弁当遠足（はと組：焼き魚・里芋の煮つけ・すまし汁）	ヨーグルト
23（土）	しょうゆラーメン ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ	おかし
25（月）	コーンフレークチキン・マカロニサラダ・コンソメスープ	抹茶マドレーヌ
26（火）	かぼちゃとチーズの重ね煮・ピーナッツ和え・ミニゼリー	フルーツ
27（水）	さばのみそ煮 ・春雨の酢の物 ・すまし汁	お好み焼きトースト
○28（木）	チャプチェ ・もやしのごま和え ・チーズ	ぶどうゼリー
29（金）	かしわ飯・マヨネーズフィッシュ・ブロッコリーおかか和え・ニラ玉スープ	チョコチップパウンドケーキ
30（土）	にゅうめん ・里芋の煮つけ ・フルーツ	おかし



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。

2月1日（木）は節分の行事食でした。かわいい鬼さんに大喜びの子どもたちでした。