

# 給食だより

～ 3月～

3月は旧暦では、弥生と呼ばれました。弥生は、草木がいよいよ生い茂る「いやおい」の月という意味で、種々の花が咲き乱れる季節です。  
奈良東大寺二月堂の天平時代から1250年余りも続けられている修二絵、「お水取り」という行事が1日から始まっています。本格的な春が待たれる月ですね。

今月は、松組さんが好きだったメニューのレシピを数種類紹介したいと思います。是非ご家庭でも作ってあげてください。

## ★ ゆうやけどはん ★

材料 (子ども4人分)

米	約1合
人参	中 1/2本
醤油	小さじ1弱
昆布	3g
かつおだしパック	小さじ1/2弱



### 作り方

1. 米は、普段炊くように洗う。
2. 人参は、せん切りにする。
3. 米に人参・調味料を加え、水加減して炊き込む。

## ★ ひじきの和え物 ★

材料 (子ども4人分)

ひじき	大さじ1
小松菜	中2株
ホールコーン(粒)	大さじ4
人参	中1/5本
白ごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
濃い口醤油	大さじ1/2

※ マヨネーズで味付けした  
ものも好きです。

### 作り方

1. ひじきは戻してから、薄味で柔らかく煮ておく。
2. 小松菜は適当な大きさに切り、人参はせん切りにする。
3. それぞれ野菜をゆでる。
4. ごまをすっておく。
5. 野菜の水気をきり、調味料を加えて混ぜ、ごまを入れてさらに和える。

## ★ きのこのスパゲティ ★

材料 (子ども4人分)

スパゲティ(乾)	200g	塩	少々
油	小さじ1.5	醤油	大さじ1
人参	中 1/4本	酒	小さじ1
玉葱	中 1/2本		
ぶなしめじ	約 1/2パック弱		
えのきたけ	約 2/5袋		
マッシュルーム	約 1個		

### 作り方

1. 人参・ベーコンはせん切り、玉葱・マッシュルームは薄切り、ぶなしめじは子房に分けて長いものは切る。えのきたけは、2cm位の長さに切る。
2. スパゲティは普通にゆでる。
3. フライパンに油を熱して、具を順に炒めていく。
4. 調味料を入れて炒める。
5. 茹で上がったスパゲティを加えて、さらに炒め 味を調える。

## ★ カレーうどん ★

材料 (子ども4人分)

うどん	2~3玉	濃い口しょう油	小さじ1
だし汁	約800cc	片栗粉	大さじ1
人参	中1/3本	青ねぎ	適量
豚肉	80g	油揚げ	1枚
玉ねぎ	小1玉		
カレールー(固形)	2カケ		

### 作り方

1. だしをかつお節などでとる。(うどんだしの素でも代用出来ます。)
2. 人参・豚肉はせん切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
3. 青ねぎは、沸騰しだし汁をさっとかけておく。
4. だし汁に具を順に入れて煮ていく。
5. 調味料、カレールー、水溶き片栗粉を加えて 味を調える。
6. 麺を茹でて、水をきり お椀に盛り付けて、汁をかけて 上から青ねぎをちらす。

## ★ グリーンサラダ ★

材料 (子ども4人分)

きゅうり	中1本
キャベツ	葉1~2枚程度
アスパラガス	2~3本
油	小さじ2
酢	小さじ1弱



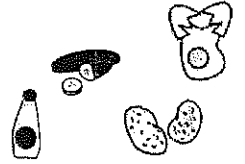
### 作り方

1. きゅうりは薄く輪切り、キャベツは短冊切り、アスパラガスは斜め薄切りに切る。
2. それぞれ野菜をゆでる。
3. 調味料を合わせておく。
4. 野菜の水気をよく絞って、合わせておいた調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

## ★ スクランブルサラダ ★

材料 (子ども4人分)

卵	Sサイズ 2個
きゅうり	中1本
じゃが芋	大1個
マヨネーズ	小さじ4
塩	少々



### 作り方

1. きゅうりは薄く輪切り、じゃが芋は一口大に切る。
2. それぞれ野菜をゆでる。
3. フライパンに油を熱して、卵を炒る。(スクランブルエッグ状のものを作る。)
4. 野菜の水気をよく絞って、卵を加え、塩・マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。

## ★ 大根サラダ ★

材料 (子ども4人分)

大根	中1/5本	☆	酢	小さじ2
人参	中1/5本		ごま油	大さじ1
きゅうり	中2/3本		砂糖	大さじ1/2
			濃い口醤油	小さじ2

### 作り方

1. 大根・人参・きゅうりは、せん切りにする。
2. それぞれ野菜をゆでる。
3. ☆の調味料を合わせて、ドレッシングを作っておく。
4. 野菜の水気をよくきり、3のドレッシングを入れてよく和える。

※ サラダは、食べる前に冷蔵庫で冷やした方が、味が染みて美味しいです。レタス・トマト・キャベツなど他の材料でも 美味しくいただけます。

## ★ 中華どんぶり ★

※ ごま油や中華だしを使うと  
さらに味に風味が出ます。

材料 (子ども4人分)

米	約1.5合	砂糖	小さじ1
豚肉	60g	濃い口しょう油	約大さじ1弱
白菜	葉(大) 3枚程度	塩	少々
人参	1/4本	油	適量
椎茸	1/2個	片栗粉	小さじ1
青ねぎ	適度	水	200cc

### 作り方

1. 米は、普段炊くように洗って、炊飯器で炊いておく。
2. 豚肉は2cm幅ぐらいに切る。白菜・人参は短冊切り、椎茸は薄くスライス、青ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、豚肉・白菜・人参・椎茸を炒めていく。
4. 水や調味料を加えて、水溶き片栗粉を加えて味を調えていく。

## ★ みそラーメン ★

材料 (子ども4人分)

中華麺(生)	2~3玉
中華だしの素	小さじ1弱
人参	中1/4本
豚肉	30g
玉ねぎ	小1個
キャベツ	葉(大) 3~4枚
もやし	1/3袋
青ねぎ	適量
合わせ味噌	小さじ2程度
水	約700cc



### 作り方

1. 人参・豚肉はせん切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 青ねぎは、沸騰しだし汁をさっとかけておく。
3. だし汁に具を順に入れて煮ていく。
5. 調味料を加えて 味を調える。
6. 麺を茹でて、水をきり お椀に盛り付けて、汁をかけて 上から青ねぎをちらす。