



ぱくぱくだより♪

3月1日(月)

なばな 菜花

なばな そうしゆん がつごろ しゆん むか はる おとす
菜花は早春、2～3月頃に旬を迎える、春の訪
れを感じさせてくれる野菜です。花のつぼみと若葉、
くき た にがみ とくちょう しゆん す
茎を食べます。ほのかな苦味が特徴ですが、旬を過
ぎ、花が開き始めると、苦味が徐々に強くなってい
きます。選び方のポイントは、つぼみが硬くしまり、
はな さ あざ みどりいろ えら
花が咲いていない、鮮やかな緑色のものを選ぶこと
です。

☆今日の献立 (エネルギー957kcal たんぱく質31.8g)

◆主食・・・ごはん

◆主菜・・・鶏肉のからあげタルタルソース

◆副菜・・・たけのこと菜の花のチャンプルー 野菜サラダ

◆汁物・・・えのきのみそ汁

◆牛乳・乳製品・・・はっ酵乳 (マスカット)

◆デザート・・・もものコンポート





ぱくぱくだより♪



3月2日(火)



たま ちょうり 玉ねぎの調理

たま き なみだ で たま さいぼう
玉ねぎを切ると涙 が出てしまうのは、玉ねぎの細胞の

なか ありしん よ ぶっしつ き くち そと で
中にある「アリシン」と呼ばれる物質が切り口から外に出

て、さんそ かがくはんのう お きはつせい さいるいぶっしつ
て、酸素と化学反応 を起こし、揮発性の催涙物質

ありるぶろぴおんあるてひど へんか
「アリルプロピオンアルデヒド」に変化するからです。こ

さいるいぶっしつ ていおん きはつ たま き
の催涙物質は低温だと揮発しにくいので、玉ねぎは、切る

まえ ひ なみだ で
前に冷やしておく と、涙 が出にくくなります。

さんこうぶんけん きゅうじょうじかん ぶんかんしどう しょくいくはや すかん くんようしゃ
参考文献：『給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑』（群羊社）

☆今日の献立（エネルギー855kcal たんぱく質31.6g）

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・ハヤシライスソース
- ◆副菜・・・わかめサラダ ほうれん草とコーンソテー
粉吹き芋
- ◆汁物・・・玉ねぎと人参のスープ
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月3日(水)

ひな祭り

3月3日はひな祭りです。旧暦の3月3日頃が、桃

の花が咲く時期であるため、「桃の節句」とも言い、

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな人形や桃の花を飾り、行事食として甘酒やひ

なあられ、菱餅、ちらし寿司、蛤のお吸い物などを

食べる風習があります。

★今日の献立 (エネルギー897kcalたんぱく質30.6g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・鶏肉のねぎ塩焼き パプリカの素揚げ
- ◆副菜・・・ゆでえび入り五目ごはんの具 野菜のごま和え
- ◆汁物・・・みつ葉としめじのすまし汁
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳
- ◆デザート・・・三色杏仁ゼリー





ぱくぱくだより♪



3月4日(木)

ふ 麩

こむぎ ぐるてん つく ふ ならじだい
小麦のグルテンから作られる麩は奈良時代か

た にほん でんとうてき しょくざい
ら食べられている、日本の伝統的な食材です。

いしかわけん か がちほう ふ みやぎけん いわてけん
石川県加賀地方の「すだれ麩」、宮城県、岩手県

あぶら ふ やまがたけんしょうないちほう しょうない ふ
の「油麩」、山形県庄内地方の「庄内麩」など、

かたち おお いろあ しょっかん ふうみ つく かた こと
形や大きさ、色合い、食感、風味、作り方の異

とくちょう ふ ぜんこくかくち せいさん
なる、特徴ある麩が全国各地で生産されていま

す。

☆今日の献立 (エネルギー887kcalたんぱく質35.3g)

- ◆主食・・・枝豆ごはん・ごま塩
- ◆主菜・・・豚肉としめじのこくみ噌炒め
- ◆副菜・・・ウインナーとにんじんのきんぴら
ブロッコリーとじゃが芋の卵和え パプリカマリネ
- ◆汁物・・・花麩と青ねぎのすまし汁
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだよい♪



3月5日(金)

あかまい
赤米

げんまい しゅひ ぶぶん たんにんけい せきしょくしきそ ぶく
玄米の種皮の部分にタンニン系の赤色素を含む

いね ひんしゅぐん あかまい しきそまい いっしゅ
イネの品種群を赤米といい、色素米の一種です。

やせい いね あかまい
野生のイネのほとんどが赤米であったといわれ、

じょうもんじだい にほん つた いね あかまい
縄文時代に日本に伝わったイネも赤米であったといわ

れています。あかまい やせい ちか かんきょうへんか つよ
赤米は野生に近いので、環境変化にも強

く、ひ あ わる た しょうぶ そだ げんひりょう げん
日当たりの悪い田んぼでも丈夫に育ち、減肥料、減

のうやく さいばいかのう いね
農薬でも栽培可能なイネです。

さんこうしりょう のうりんすいさんしょうほ ーむ ペーじ
参考資料：農林水産省ホームページ

☆今日の献立 (エネルギー937kcalたんぱく質32.8g)

- ◆主食・・・お祝いごはん(赤米)
- ◆主菜・・・ミックスフライ(えび・いかリング)
- ◆副菜・・・ブロッコリーのごま醤油和え ミートペンネ
コーンサラダ カレーポテト
- ◆汁物・・・ほうれん草とウインナーのスープ
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月8日(月)

さいばい ねぎの栽培

しろ せいちょう あ ねもと にっこう あ
白ねぎはねぎの成長に合わせて、根元に日光が当た

らないように土をかぶせながら育てます。この作業の

ことを「土寄せ」と言います。このように日光に当た

らないように育てるので、成長がとても遅く、手間が

かかるそうです。関東あたりでは、春から夏に種をま

き、土寄せを数回行って、秋の終わりから冬にやっと

収穫できるそうです。

さんこうぶんけん きゅうしょくじかん ぶんかんしどう しょくいくはや まかん ぐんようしゃ
参考文献：『給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑』（群羊社）

☆今日の献立（エネルギー898kcalたんぱく質34.1g）

◆主食・・・ごはん

◆主菜・・・豚肉と生揚げのねぎ塩炒め

◆副菜・・・コロッケ ブロッコリーのおかか和え

小松菜のごま和え かぼちゃの甘煮

◆汁物・・・玉ねぎのみそ汁

◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月9日(火)

たらせんそう タラ戦争

よーろっば ほくべい たら いる しょくよう きょかく
ヨーロッパや北米で、タラは古くから食用に漁獲され

てきました。中でもアイスランドは、タラ漁を最大の

さんぎょう きょぎょうけん まも きょぎょうせんかんすいいき
産業としており、漁業権を守るために「漁業専管水域」

しゅちょう みと いぎりす あいだ ねんかん
を主張。それを認めないイギリスとの間で13年間にわ

たらせんそう よ ぶんそう どく かえ
たり「タラ戦争」と呼ばれる紛争を3度繰り返し、1976

ねん よーろっば ぜんいき にひゃくかいりはいたてきけいざいすいいき せってい
年、ヨーロッパ全域に200海里排他的経済水域が設定さ

れました。

さんこうぶんけん きゅうしょくじかん ぶんかんしどう しょくいくはや すかん ぐんようしゃ
参考文献：『給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑』（群羊社）

☆今日の献立(エネルギー902kcalたんぱく質34.6g)

◆主食・・・ごはん

◆主菜・・・たらの甘酢あんかけ

◆副菜・・・春雨とひじきのサラダ 蒸しシュウマイ

ブロッコリーのんにく醤油風味

◆汁物・・・スープラーメシ

◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月10日(水)

みそに入れた塩はよそには行かぬ

「食」にまつわることわざは多くあります。「みそに入れた塩はよそには行かぬ」はその中の一つです。このことわざは、他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのよう思えても、結局は自分のためになるという意味です。みそを仕込む時、たくさんの塩を入れるが、やがてその塩はなじんで見分けられなくなり、みその味を調えるのに役立つことからできた言葉だそうです。

参考文献：たよりになるね！食育ブック5（少年写真新聞社）

☆今日の献立（エネルギー942kcal たんぱく質32.9g）

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・旨塩からあげ
- ◆副菜・・・キャベツときのこの煮浸し
こんにゃくのきんぴら 青のりポテト
- ◆汁物・・・えのきと小松菜のみそ汁
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月12日(金)

しょくじ まな - 食事のマナー

しょくじ まな - まも たいせつ
食事のマナーを守ることが大切なのはなぜでしょう

じぶんじしん しょくじ すむ - す すす
か。自分自身が食事をスムーズに進めるためであるのは
もちろん、他人に不愉快な思いをさせないためです。

とし はな ちが くに ひと
これから、年が離れた人や違う国の人など、さまざま
な人と会食をする機会があるかもしれません。その時
に、恥ずかしい思いをしないためにも、日頃から基本的
なマナーをしっかり身につけていけるといいですね。

さんこうぶんけん しょくいくぶっく しょうねんしゃしんしんぶんしゃ
参考文献：たよりになるね！食育ブック3（少年写真新聞社）

きょう こんだて えねるぎー きろかりー しつ ぐらむ
★今日の献立（エネルギー801kcal たんぱく質27.9g）

◆主食・・・パンズパン

◆主菜・・・メンチカツ ブロッコリーのカレー風味

◆副菜・・・ツナサラダ ホイルキャベツ

◆汁物・・・じゃが芋と人参のスープ

◆牛乳・乳製品・・・牛乳

◆デザート・・・フルーツ白玉





ぱくぱくだより♪



3月15日(月)

こまつな 小松菜

こまつな よこはま だいひょう のうさくぶつ ひと あぶらな か
小松菜は、横浜を代表する農作物の一つ。アブラナ科

しょくぶつ はくさい きゃべつ だいこん ぶろっこりー
の植物で、白菜やキャベツ、大根やブロッコリーなど

なかま ふう しゅん むか こ みどりいろ みめ
の仲間です。冬に旬を迎え、濃い緑色の見た目とは

はんたい すく さまざま りょうり つか
反対にくせが少ないため、様々な料理に使うことができ

かろてん かるしうむ おお ぶん ちゅうがくせい おお
ます。カロテンやカルシウムを多く含み、中学生に多く

と やさい
取ってほしい野菜です。

参考資料：JA 横浜「横浜「農」シアター」

★今日の献立 (エネルギー882kcalたんぱく質31.9g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・じゃが芋と生揚げのそぼろ煮
- ◆副菜・・・厚焼き玉子 いんげんのおかかマヨ和え
小松菜の生姜炒め
- ◆汁物・・・油揚げとしめじのみそ汁
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月16日(火)

みねすとろーね ミネストローネ

みねすとろーね いたりあはっしょう やさいすーぶ。く
ミネストローネはイタリア発祥の野菜スープで、「真
だくさんのすーぶ」という意味です。特に決まった
れしぴはなく、さまざま やさい い かていりょうり
レシピはなく、様々な野菜を入れる家庭料理です。
とまと い にこ いっぱんてき ころんぶす
トマトを入れて煮込むことが一般的ですが、コロンブス
がトマトをもちこむまでは、トマトは入れていませんで
した。ばすた こめ い
した。パスタや米を入れることもあります。

★今日の献立(エネルギー946kcalたんぱく質31.0g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・ハンバーグデミグラスソース
- ◆副菜・・・パスタサラダ カラフルソーテー
- ◆汁物・・・みねすとろーね
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳
- ◆デザート・・・パインのシロップ漬け





ぱくぱくだより♪



3月17日(水)



いとこ煮

いとこ煮は、小豆と野菜を一緒に煮る料理です。材料

を、硬く煮えにくいものから一つずつ順番に煮ること

から、「銘々に」（それぞれにの意。また「姪々に」にか

けている）、「追々に」（順を追っての意。また「甥々に」

にかけている）とかけていとこ煮と言われています。

今日のいとこ煮は、小豆とかぼちゃを甘く煮ていま

す。

☆今日の献立（エネルギー952kcalたんぱく質35.1g）

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・のり塩からあげ
- ◆副菜・・・ちくわと野菜の炒め物



きのこのポン酢和え かぼちゃのいとこ煮

- ◆汁物・・・大根のみそ汁
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳



ぱくぱくだより♪



3月18日(木)

めばる

めばるは漢字で「目張」と書きます。読んで字の通り、

目が大きく見張っているように見えることからこう言

われています。北海道南部から東京、駿河湾で、3月

後半から5月ごろ、たけのこが出回る季節においしくな

ると言われています。白身魚でくせはないため、刺身で

食べることも、焼く、煮る、揚げるなどの調理をし

ます。

☆今日の献立 (エネルギー843kcalたんぱく質33.6g)

◆主食・・・ごはん

◆主菜・・・めばるの揚げがらめ いんげん

◆副菜・・・肉野菜炒め わかめときゅうりの酢のもの
金時煮豆

◆汁物・・・じゃが芋のみそ汁

◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月19日(金)



おいきむち オイキムチ

きむち かんこく ちょうせん た つけもの
キムチは、韓国・朝鮮で食べられている漬物です。

はくさい やさい とうがらし さかな しおから ぎょしょう
白菜などの野菜を唐辛子やにんにく、魚の塩辛や魚醬

ぎょかいらい しおづ はっこう じゅくせい で する
(魚介類を塩漬けにして発酵・熟成して出てくる汁を

こ ちょうみりょう つ にほん きむち
漉した調味料)に漬けたものです。日本では「キムチ」

はくさいきむち さ おいきむち
というと白菜キムチを指しますが、「オイキムチ」はき

ゅうりを漬けたものです。

☆今日の献立(エネルギー886kcalたんぱく質37.3g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・ビビンバ丼の具
- ◆副菜・・・韓国風煮物 オイキムチ
- ◆汁物・・・春雨スープ
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳





ぱくぱくだより♪



3月22日(月)

にら

にらは東アジア原産で、日本でも『古事記』や『万葉集』

にも書かれており、古くから薬草として利用されてきま

した。野菜として栽培されるようになったのは、戦後の

ことです。カロテンやビタミンB₂、ビタミンC、

カルシウムなどを豊富に含む緑黄色野菜で、血行をよ

くして体を温め、胃腸の働きを助けてくれます。

参考資料：『からだに美味しい野菜の便利帳』（高橋書店）

☆今日の献立（エネルギー956kcalたんぱく質32.4g）

◆主食・・・ごはん しそかつおふりかけ

◆主菜・・・豚肉とさつま芋の甘辛煮

◆副菜・・・野菜のじゃこ炒め

◆汁物・・・にらと切り干し大根のみそ汁

◆牛乳・乳製品・・・牛乳

◆デザート・・・きなこわらびもち





ぱくぱくだより♪



3月23日(火)

きんぴら

きんぴらは、^{やさい}野菜をせん切りや笹がきにして、^ゆしょう油
^{さとう}や砂糖を入れて炒めたものです。^い一般的に^{いた}ごぼうやれん
^{いちばんてき}こん、^{もち}にんじんなどを^{かんじ}用います。^{きんぴら}漢字で「^か金平」と書き
^{きんたろう}ますが、これは^し金太郎として知られる^{さかた}坂田^{きんとき}金時の^{むすこ}息子
^{さかた}「^{きんぴら}坂田^な金平」の名が^{ゆらい}由来となっています。^{げんき}元気が^で出る^{やさい}野菜
^{もち}である^{きんぴら}ごぼうを^{つよ}用いることで、^{きんぴら}金平のように^{つよ}強くなるよ
^{ゆらい}うに、^いという由来があると^い言われています。

★今日の献立 (エネルギー902kcalたんぱく質34.9g)

- ◆^{しゆしゆく}主食・・・ごはん
- ◆^{しゆきさい}主菜・・・さばのみそだれがけ いんげん
- ◆^{ふくさい}副菜・・・^か変わりきんぴら ^{やさい}野菜のお浸し ^{だいがくいち}大学芋
- ◆^{しるもの}汁物・・・^{とうふ}豆腐のすまし汁
- ◆^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{にゅうせいひん}乳製品・・・^{ぎゅうにゅう}牛乳





ぱくぱくだより♪



3月24日(水)

ほうれん^{そう}草

ほうれん^{そう}草は西アジア^{にしあじあ}原産で、アジア^{あじあ}で東洋種^{とうようしゆ}が、

ヨーロッパ^{よーろっぱ}で西洋種^{せいようしゆ}が生まれました。現在の日本^{げんざい にほん}のほうれん

草^{そう}は、中国^{ちゆうごく}から伝わった東洋種^{とうようしゆ}と、のちに伝わった西洋種^{せいようしゆ}の

交配種^{こうはいしゆ}です。カロテン^{かろてん}やビタミンC^{びたみんしー}、鉄^{てつ}を多く^{おお}含んでいます^{ふく}。

根^ね本の赤い部分^{あか}は、骨^{ほね}の形成^{けいせい}に重要^{じゅうよう}なマンガン^{まんがん}が含まれ^{ふく}、甘

みもある^きので、切り落^おとさず^{りよう}に利用^{りよう}しましょう。

参考資料：『からだにうれしい野菜の便利帳』（高橋書店）

☆今日の献立（エネルギー892kcalたんぱく質31.0g）

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・チキンチキンごぼう
- ◆副菜・・・切り干し大根の煮物 ほうれん草^{そう}のお浸し^{ひた}
- ◆汁物・・・豆腐^{とうふ}とねぎ^{ねぎ}のみそ汁^{しる}
- ◆牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳製品^{にゅうせいひん}・・・はっ酵乳^{こうにゅう}（プレーン^{ふれーん}）
- ◆デザート・・・プリン





ぱくぱくだより♪



3月25日(木)



あんにとろろ 杏仁豆腐

あんにとろろ ちゅうごく やくぜんりょうり ひと
杏仁豆腐は、中国の薬膳料理の一つで、ぜんそくや

せきの治療薬となる「杏」の種の中の「仁」(杏仁)

ふんまつ きょうにんそう にがみ け あま
を粉末にしたもの「杏仁霜」を、苦味を消すために甘く

して食べやすくした料理です。牛乳に杏仁霜、砂糖、

ぜらちん かんてん くわ ひ かた つく かた きょうにん
ゼラチンや寒天を加えて冷やし固めた作り方や、杏仁

霜の代わりにアーモンドエッセンスで香りをつける作

り方が広まっています。

★今日の献立(エネルギー863kcalたんぱく質33.8g)

- ◆主食・・・ごはん
- ◆主菜・・・麻婆豆腐
- ◆副菜・・・野菜の中華和え
- ◆汁物・・・中華風コンスープ
- ◆牛乳・乳製品・・・牛乳
- ◆デザート・・・杏仁豆腐

