

今年度もありがとうございました 3月給食借りの



NEW★金属探知機導入！



バッチリ！



さらなる安全安心を
ご提供いたします！

郷土料理紹介 山口県 太平(たいへい)



「太平」は山口県東部の郷土料理です。
器として直径50cmほどの大きな
平たい椀が使われることから、
「大きな平たい椀→太平」と呼ばれる
ようになったといわれています。



野菜や鶏肉、山菜などをたくさん
入れて作る汁気の多い煮物です

わくわくちゃん

かつてはどこの家でも大平椀があり、
20～30人分の大平を作るのは
力仕事であったため、具材を煮るのは
男性の役目であったと伝えられています。

3/4
メニュー



アレルギー対応食について
卵・卵乳・乳の三種類は対応可能です。
その他については、容器とシートの負し出しをしております。

旬の食材

～キャベツを品種改良した野菜で
ブロッコリーとは姉妹関係～



カリフラワー

【ビタミンCが豊富】

熱を加えてもビタミンCが壊れにくい

- ・風邪の予防
- ・美肌
- ・腸内環境を整える
- ・便通をよくする



はくはくくん

- 3/2 菜の花とあさりのスパゲティ
3/6 おひたし
3/14 菜の花と卵の炒め物

生で食べる！
ハムサラダ付きカリフラワー

【材料と作り方】

- カリフラワー お好きな量
ハム 3枚
キャベツ 3枚
塩 適量
酢 大さじ1～3
マヨネーズ 大さじ3～5



生の方が
シャキシャキして
おいしい♪
と子どもたちから
好評～



もぐもぐちゃん

1. カリフラワーは生で食べるので良く洗い、小さめに分けます。
2. キャベツを千切りにして塩・酢もみじし、ギュッと絞る。
ハムも千切りにしてキャベツ、マヨネーズとあえる。
3. カリフラワーとハムサラダをあえずに分けて盛りつける。
食べる時に合わせて召し上げ。

★コツ・ポイント★
マヨネーズは
たっぷりめに
使ってディップの
ようにしてね。

- 新 3/7 星とんかつ
× 3/8 ポテト・卵サンド
ニ 3/11 スパゲティミートソース
コ ～復活～
| 3/13 鮭のみぞれ煮



3/1
おひなさま
メニュー
ひなあられ付き

ようちえん給食の
ホームページでは
使用食材の産地表示や
放射線量測定値を掲載
しております。



お客様係の伊藤純子です。
給食だよりの作成、企画、配送、表敬など、
かゆいところに手が届くオールマイティな
スタッフを目指して早8年が経ちました。
今後ともどうぞ宜しくお願いします。

ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております

http://www.vouchien-kwushoku.jp 仙台市若林区鶴代町1-15



TEL 022-782-0821
FAX 022-782-0822

栄養士 菱沼 彩
お客様係 伊藤 純子

