

もぐもぐだより



2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。3月はサンドイッチの日です。



2026.3月号

今月の人気レシピ

☆あんかけスパゲティ☆

＜子ども2人 大人2人分＞

- スパゲティ・・・250g
- サラダ油・・・小さじ1
- ベーコン・・・大4枚
- 玉ねぎ・・・中半分
- ピーマン・・・1個
- マッシュルーム・・・40g
- サラダ油・・・小さじ1/2
- ケチャップ・・・大さじ2
- 中濃ソース・・・大さじ1弱
- 中華だし・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1/2
- 水・・・120cc
- かたくり粉・・・小さじ1
- 水・・・10cc



＜作り方＞

- ① スパゲティは規定時間で茹でて適量の油を絡めます。
- ② 野菜、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に油を入れ②を炒めます。
- ④ 水を加え火が通ったら、調味料を入れて味を調えます。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 器に盛ったスパゲティに⑤をかけます。

記念日3月13日は「サンドイッチデー」

サンドイッチの名前の由来となったイギリスの貴族・サンドイッチ伯爵の誕生日が11月3日で、のちに世界「サンドイッチデー」と呼ばれています。日本では、1が3でサンドされている（313）ことからサンドイッチの日となりました。



ベジおやつ「菜の花入り五平餅」

菜の花を食べやすく、子どもたちにも親しみやすいように人気の五平餅としてアレンジしました。苦味を抑えるために茹でてからごま油で炒めて菜の花の味噌だれを作り五平餅にのせて焼きました。



行事「ひなまつり」

ひなまつりは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。給食ではおだしごはん（白） 鮭の塩焼き（赤） ほうれん草のお浸し（緑）で3色のひし餅をイメージした献立を提供します。



食育風景

チーズトースト作りの様子



旬の食材に触れ、冬野菜を知りました！また、冬野菜を使用した野菜スタンプを行い、楽しんでいる様子でした☆



節分ケーキのトッピングを楽しみ、食べることで鬼退治しました！節分にちなんで大豆の変化について学びました。

今月のピックアップ食材

「もやし」

もやしは豆類が発芽した状態を摘み取った野菜です。豆の品種によって大豆もやし・緑豆もやし・ブラックマッペなどの種類があり栄養価にも違いがあります。おもな栄養は、食物繊維、ビタミンC・ビタミンB・アスパラギン酸です。普段よく食べられているのは緑豆もやしで、1年中手に入りやすくどんな料理にも合います。価格も安定しているので、昨今の食材の価格高騰にうまく活用したい食材です。

