

3月の給食だよ！

進級や進学に向けて食事マナーを見直そう！

- ◎食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか
- ◎きちんと座って食べていますか。よい姿勢で食べていますか
- ◎食器や箸を正しく持って食べていますか
- ◎食べ物をこぼさないように食べていますか
- ◎好き嫌いをしていませんか



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
1	火	肉団子と春雨のスープ ひじき煮 牛乳 マルメ	199kcal 13.3g 9.5g 186 mg 1.7g	魚	魚のフライ	
2	水	ツナポテト 白菜スープ ミルク 菓子	274kcal 17.6g 13.4g 389 mg 1.7g	肉	ハンバーグ	
3	木	【完全給食 ひなまつり】 ※白ごはんは必要ありません ちらしずし 肉団子 白菜の昆布あえ 沢煮椀 加比入 ひなあられ				
4	金	納豆あえ 五目汁 くだもの ミルク 和パソ	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	芋	里芋汁	
7	月	どさんこスープ 切干大根の汁あえ ヨーグルト	255kcal 14.0g 10.1g 281 mg 2.6g	大豆製品	納豆あえ	
8	火	チーズ入りつくね ポテトサラダ みそ汁 ミルク 菓子	261kcal 17.3g 12.0g 275 mg 1.6g	卵	卵焼き	
9	水	マポ-大根 野菜スープ 牛乳 手作りスイートポテト	308kcal 18.3g 16.7g 188 mg 1.2g	海藻	海藻サラダ	
10	木	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	223kcal 20.4g 6.0g 291 mg 1.8g	魚	ぶりの照り焼き	
11	金	【完全給食 お別れ会 リクエストメニュー】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパソ トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ プリン				
14	月	シューマイ おひたし みそ汁 ミルク メープルマールパソ	284kcal 23.5g 7.3g 443 mg 1.6g	卵	オムレツ	
15	火	鮭のねぎみそ焼き みそ汁 きんぴらごぼう くだもの ミルク 菓子	221kcal 16.8g 10.0g 204 mg 1.4g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー	



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **水球てっぺん汁**

東京オリンピックでも柏崎の選手が活躍した水球ですが、3月18日から22日まで開催される全日本ジュニア（U17）水球競技選手権大会かしわざき潮風カップ にちなんで、スープの中に水球ボールに見立てたさつまいものだんごが入ります。大根、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉（鶏肉）などが入った具だくさんのお汁です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	水	ビーフソテー わかめスープ 牛乳 手作りアップルパイ	219kcal 15.4g 4.2g 294 mg 2.0g	芋	ポテトサラダ
17	木	◎いい歯・食育の日 鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 手作り大学いも	207kcal 15.1g 9.8g 196 mg 1.5g	海藻	わかめスープ
18	金	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ヒカツカレー フルーツポンチ			ヨーグルト
22	火	◎えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 チーズ 小松菜の炒め煮 ミルク 菓子	278kcal 17.4g 8.3g 288 mg 1.8g	大豆製品	炒り豆腐
23	水	五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ 牛乳 手作りみたらしだんご	226kcal 12.7g 9.5g 202 mg 1.5g	肉	豆腐ハンバーグ
24	木	鮭のみそマヨ焼き うの花炒り すまし汁 牛乳 手作り桜の米粉蒸しパン	247kcal 16.1g 13.8g 175 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
25	金	❖卒園式 給食はありません			
28	月	春雨の中華風炒め みそ汁 くだもの ヨーグルト	215kcal 12.7g 5.2g 160 mg 1.2g	芋	ポテトフライ
29	火	ミートソースパゲッティ 卵スープ くだもの プリン	212kcal 13.1g 10.2g 203 mg 0.8g	淡色野菜	もやし炒め
30	水	クリームソーダ 大根のサラダ ゼリー	273kcal 17.0g 10.5g 336 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
31	木	カレーうどん ブロッコリーの洋風白和え ヨーグルト	211kcal 13.8g 8.0g 191 mg 1.2g	魚	煮魚

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。 柏崎市子ども未来部 保育課