

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

食事マナーは「みんなが気持ちよく食べる工夫」として大切です。
新年度に向けて、ご家族で取り組んでみましょう。

- ◎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、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
2	月	★ ^{とうにゅう} 豆乳クリームスパゲティ ★ ^{たまご} 卵スープ チーズ ヨーグルト	248kcal 13.3g 12.2g 225 mg 1.1g	緑黄色野菜	人参のグラッセ
3	火	【ひなまつり】※以上児は白ご飯を持ってきてください ★ ^{な はな} 菜の花キッシュ ★ ^{うめ} 梅かつおあえ ★ ^{はなふい} 花麩入りすまし汁 ^{カルピス ひなあられ}		魚	煮魚
4	水	【カレーの日】※以上児は白ご飯を持ってきてください ★ポークカレー ★フルーツポンチ ^{牛乳} ★手作りフロランタントースト		海藻	海藻サラダ
5	木	★ ^{いわしのかば} いわしのかば焼き ★ ^{こんぶ} 昆布あえ ★ ^{きのこ} きのこ汁 ^{牛乳} ★手作りいももち	305kcal 15.6g 17.9g 243 mg 1.6g	卵	卵豆腐
6	金	★ワンタンスープ ★ ^{くだもの} くだもの ★ ^{のり} のり酢あえ ^{ヨーグルト}	261kcal 12.0g 9.7g 201 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
9	月	★ ^{とりにく} 鶏肉のこうじ焼き★ ^{もやし} もやしのナムル ★ ^{みそ} みそ汁 ^{牛乳} ★手作りしらすトースト	276kcal 15.9g 13.7g 358 mg 1.7g	卵	卵豆腐
10	火	【完全給食 おわかれ会】※白ご飯はいりません ★バーガーパン ★ ^{マカロニ} マカロニサラダ ★ ^{てりやき} てりやきハンバーグ ★ ^{野菜} 野菜スープ ^{ジュース 菓子}		緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
11	水	★ ^{高野豆腐} 高野豆腐の煮物 ★ ^{みそ} みそ汁 ★ ^{くだもの} くだもの ^{ヨーグルト}	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	肉	焼き肉
12	木	★ ^{どさんこ} どさんこスープ ★ ^{根菜} 根菜のうま煮 ^{プリン}	232kcal 18.4g 9.1g 188 mg 1.7g	魚	煮魚
13	金	★ ^{焼き鮭} 焼き鮭 ★ ^{カレー} カレースープ ★ ^{野菜} 野菜のきんぴら ^{牛乳} ★手作り照りマヨツナトースト	261kcal 15.9g 14.7g 193 mg 1.5g	大豆製品	マーボー豆腐

★はひまわり組のリクエスト献立です



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水球てっぺん汁

3月19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」を給食で応援!水球ボールに見立てたさつまいものお団子が入ります。大根や人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚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	月	さばのみそ煮 とうふ やさいのちゃんこ汁 おかかあえ ミルク 田舎パイ	204kcal 16.6g 9.9g 203 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
17	火	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません ようふう ちらし ずし 春色サラダ とり 鶏のから揚げ コーンスープ ヨーグルト		大豆製品	湯豆腐
18	水	☺いい歯・食育の日 コンコンバーグ じゃこサラダ みそ汁 牛乳 手作り米粉のガトーショコラ	264kcal 14.6g 14.3g 209 mg 1.3g	緑黄色野菜	青菜のりあえ
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ すいきゅう 水球てっぺん汁 チーズ あおな いた に 青菜の炒め煮 ヨーグルト	252kcal 17.1g 3.5g 339 mg 1.4g	魚	魚フライ
23	月	★ミートソーススパゲティ ★コンソメスープ くだもの ★ゼリー	235kcal 19.7g 10.3g 326 mg 1.8g	芋	じゃがいものきんぴら
24	火	しろみざかな 白身魚のオーロラ焼き 大根サラダ ★クリームシチュー 牛乳 やさいぱん ★ひまわり組はホットケーキ作り	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
25	水	★カレーうどん汁 れんこんサラダ 牛乳 菓子 ひまわり組は豆乳ケーキ	220kcal 18.0g 5.0g 291 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
26	木	❖卒園式 給食はありません			
27	金	希望保育 園独自の献立になります			
30	月				
31	火				

❖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。