

# 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
- ☺食べ物をご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 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	水	カルカルグラタン <small>はくさい</small> 白菜スープ ゆでブロッコリー <small>ミルク 菓子</small>	281kcal 288 mg	14.5g 1.5g	18.0g	魚 魚のフライ
2	木	納豆あえ <small>なっとう</small> <u>そうめん入りスープ</u> くだもの <small>きょうじゅう 牛乳</small> 手作りもちもち人參チーズパン <small>にんじん</small>	201kcal 205 mg	12.2g 1.1g	8.7g	卵 オムレツ
3	金	【ひなまつり】 ※以上児は主食を持ってきてください 鶏の照り焼き <small>とり て や</small> 花麩入りすまし汁 <small>はなふい</small> 菜の花サラダ <small>な はな</small> <small>ジョア ひなあられ</small>	173kcal 284 mg	18.1g 1.8g	2.7g	海藻 切り昆布煮
6	月	白身魚のオーロラ焼き <small>しろみざかな</small> <small>や</small> みそ汁 <small>しる</small> 卵の花炒り <small>う はな</small> <small>ミルク クリームパン</small>	200kcal 286 mg	17.5g 1.8g	5.9g	肉 ハンバーグ
7	火	ビーフソテー <small>しる</small> みそ汁 くだもの <small>ヨーグルト</small>	237kcal 285 mg	16.6g 1.9g	5.1g	緑黄色 野菜 ほうれん草 ソテー
8	水	【カレーの日】 ※以上児は主食を持ってきてください ポークカレー <u>フルーツポンチ</u> <small>きょうじゅう 牛乳</small> 手作りスイートポテト	276kcal 223 mg	11.0g 2.4g	14.7g	大豆 製品 納豆あえ
9	木	炒り豆腐 <small>い どうふ</small> <small>しる</small> みそ汁 チーズ <small>きょうじゅう 牛乳</small> スティックジャムパン	263kcal 271 mg	14.1g 1.3g	11.1g	淡色 野菜 大根煮
10	金	【完全給食 お別れ会】年長児リクエストメニュー ※白ごはんはいりません 菜めしおにぎり <small>はな</small> 花しゅうまい フライドポテト カレーもやし かぼちゃスープ <small>ヨーグルト</small>				
13	月	どさんこスープ <small>あます</small> くだもの キャベツとツナの甘酢あえ <small>ヨーグルト</small>	227kcal 177 mg	17.6g 1.7g	6.0g	芋 里芋汁
14	火	鮭の塩焼き <small>さけ しおや</small> きんぴらごぼう みそ汁 <small>しる</small> <small>きょうじゅう 牛乳</small> 手作りボンボンドーナッツ	208kcal 188 mg	15.5g 1.4g	9.3g	海藻 海藻サラダ



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18日から21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）などが入った具たくさんのお汁です。

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
15	水	<b>【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません</b> バーガーパン ハンバーグ マカロニサラダ <small>はる</small> 春キャベツのスープ ヨーグルト			
16	木	<small>まつかぜ</small> 松風焼き <small>なめ</small> なめこ汁 <small>きりほ</small> 切り干し大根炒め <small>だいこんいた</small> <small>せりー</small> ゼリー	247kcal 18.4g 8.6g 319 mg 1.7g	魚	はんぺん フライ
17	金	<b>☺えちゴンのぱくもぐランチ</b> <small>すいきゅう</small> 水球てっぺん汁 <small>じる</small> キャベツとチーズのサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 手作りコーンマカロン	256kcal 13.0g 8.1g 223 mg 1.0g	卵	目玉焼き
20	月	<b>☺いい歯・食育の日</b> <small>いわしか</small> いわしかば焼き <small>ひじき</small> ひじきサラダ <small>みそ</small> みそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	235kcal 15.1g 12.3g 195 mg 1.6g	芋	ツナポテト
22	水	<small>ぶたにく</small> 豚肉と野菜の生姜焼き <small>しょうが</small> <small>くだもの</small> くだもの <small>かきたま</small> かきたまみそ汁 <small>むぎちやう</small> 麦茶 手作りお彼岸おはぎ	278kcal 17.4g 8.3g 288 mg 1.8g	大豆製品	五目豆
23	木	<small>ごもくたまご</small> 五目卵焼き <small>みそ</small> みそ汁 <small>こんぶ</small> 昆布あえ ミルク メープルマーブルパン	202kcal 16.4g 7.4g 235 mg 1.7g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	金	<b>ワントンスープ</b> <small>のり</small> のり酢あえ チーズ ひまわり <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 手作りホットケーキ つぼみ～ばら <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 マドレーヌ	232kcal 12.5g 9.8g 178 mg 1.1g	魚	えびフライ
27	月	<b>カレーうどん汁</b> <small>じる</small> <small>はるさめ</small> 春雨サラダ ひまわり ジュース 菓子 つぼみ～ばら <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 菓子	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	卵	卵とじ
28	火	<b>❖卒園式 給食はありません</b>			
29	水	<b>希望保育</b>			
30	木				
31	金				

※年長児リクエストメニューは、下線太字になっています。お別れ会の日は、すべてリクエストメニューです。

❖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。