

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。よくかんで食べていますか。
- ◎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	おでん汁 ひじきサラダ ミルク ジャムパン	210kcal 13.0g 5.8g 314 mg 1.5g	肉	トンカツ	
3	火	【完全給食 ひなまつりにこ】 ※白ごはんは必要ありません 赤飯 肉だんご 梅おかかあえ かき玉汁 加比入 ひなあられ				
4	水	マーボ豆腐 揚げ野菜のスープ チーズ 牛乳 手作りスイートポテト	248kcal 14.4g 8.3g 242 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ	
5	木	鮭のじょうろ焼き 切りほだいこんに うどん汁 くだもの ヨーグルト	274kcal 19.8g 7.6g 416 mg 2.3g	緑黄色野菜	ピーマンの肉づめ	
6	金	酢豚 豆腐と水菜のみそ汁 くだもの ミルク ブッセ	297kcal 15.7g 12.2g 207 mg 1.8g	魚	ツナサラダ	
9	月	ポークカツ きのこのみそ汁 ミルク 菓子	263kcal 13.8g 14.5g 226 mg 1.7g	淡色野菜	すき焼き風煮	
10	火	【完全給食 お別れ会】 ※白ごはんは必要ありません ロールパン からあげ ポテトサラダ 春雨スープ ゼリー				
11	水	ワタシスープ のり酢あえ 牛乳 手作りふのキャラメルナック	241kcal 15.7g 5.3g 272 mg 1.4g	魚	焼き魚	
12	木	鯖のみそ焼き おかかあえ 具だくさん汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	226kcal 18.3g 5.9g 293 mg 1.8g	卵	卵焼き	
13	金	ごもくに だいこんのみそ汁 ヨーグルト飲料 菓子	265kcal 13.9g 9.6g 207 mg 1.4g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー	
16	月	春雨の中華風炒め わかめのみそ汁 ヨーグルト	212kcal 15.5g 5.2g 273 mg 1.2g	大豆製品	ポークビーンズ	



今月のえちゴンのぱくもぐランチは

水球てっぺん汁 だゴン!

かしわざきで盛んなスポーツ「水球」にちなみ、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（または白玉だんご）が入っています。大根、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉（鶏肉）なども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	
17	火	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ヒレカツカレー フルーツパソ				
18	水	<u>◎いい歯・食育の日</u> かにかつくね <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のツアえ みそ汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 メ-フルマ-ブルパソ	231kcal 14.7g 10.3g 209 mg 1.1g	卵	親子煮	
19	木	<u>◎えちゴンのぱくもぐランチ</u>  <small>すいきゅう</small> 水球てっぺん汁 <small>しる</small> じゃこおひたし くだもの ヨーグルト	288kcal 14.5g 5.5g 187 mg 1.0g	芋	ポテトサラダ	
23	月	<small>さけ</small> 鮭のねぎみそ焼き <small>や</small> 卵の花いり <small>しる</small> すまし汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てつく</small> 手作りさくら米粉蒸しパソ	203kcal 16.5g 8.8g 182 mg 1.2g	淡色野菜	シーザーサラダ	
24	火	みそラーメン-スープ° キャベツのサラダ° <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てつく</small> 手作りしらすト-スト	263kcal 17.7g 6.3g 304 mg 1.9g	大豆	厚揚げと野菜煮	
25	水	ミートボールのトマト煮° <small>に</small> <small>やさい</small> 野菜スープ° ヨーグルト	281kcal 14.5g 15.1g 168 mg 1.1g	海藻	ひじき煮	
26	木	❖卒園式 給食はありません				
27	金	<small>わふう</small> 和風スパゲッティ <small>しる</small> みそ汁 ゼリー	238kcal 19.4g 5.4g 304 mg 1.6 g	緑黄色野菜	青菜のごまあえ	
30	月	ビ-フッテ- <small>しる</small> かきたま汁 プリッ	204kcal 11.5g 8.6g 180 mg 1.4g	淡色野菜	きゃべつの塩昆布あえ	
31	火	カ-うどん ブロツリ-の洋風白あえ <small>ようふうしら</small> ヨーグルト	213kcal 17.5g 4.8g 296 mg 1.7g	肉	ウインナーと野菜のソテ-	

❖ 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。