

# 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	月	肉じゃが みそ汁 牛乳 ☆手作りか-まん	222kcal 13.6g 7.9g 188 mg 1.2g	魚	魚のフライ	
2	火	☆肉団子と春雨のスープ ツと大根のサラダ ミルク クリームパソ	279kcal 17.6g 13.2g 389 mg 1.7g	卵	卵焼き	
3	水	【完全給食 ひなまつり】 ※白ごはんは必要ありません おいなりさん 鶏肉の梅肉焼き おかかあえ すまし汁 加比ス ひなあられ				
4	木	鮭のねぎみそ焼き うの花炒り みそ汁 牛乳 ☆手作り大学いも	232kcal 17.2g 10.0g 194 mg 1.4g	肉	ウインナーと野菜のソテー	
5	金	ツポト ツゲソ菜とひき肉のスープ くだもの ミルク ブッ	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	海藻	昆布あえ	
8	月	おでん汁 みそ納豆 牛乳 ☆手作りコーソカツ	252kcal 16.9g 9.7g 327 mg 2.2g	芋	里芋汁	
9	火	チーズ入りつくね キャベツのサラダ みそ汁 ミルク 菓子	255kcal 17.2g 13.0g 280 mg 1.7g	卵	目玉焼き	
10	水	しゅうまい 昆布あえ ☆すまし汁 ヨーグルト	211kcal 19.3g 4.0g 299 mg 1.5g	大豆製品	納豆あえ	
11	木	【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 チーズハンバーグ マカロニサラダ たっぷり野菜スープ ゼリー				
12	金	☆かきたまうどん汁 ひじき煮 くだもの 牛乳 ☆手作りしらすトースト	255kcal 15.9g 10.8g 192 mg 1.8g	肉	ハンバーグ	
15	月	インディアソト コーソクリームスープ くだもの ミルク 菓子	324kcal 21.7g 12.1g 288 mg 1.4g	魚	はんぺんフライ	
16	火	ごもくまめ 五目豆 みそ汁 牛乳 ☆手作りスイートポテト	226kcal 12.7g 9.5g 203 mg 1.5g	卵	スクランブルエッグ	

☆印は年長児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 だゴン!



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	水	【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 フルーツパッソ			プリ
18	木	<u>①いい歯・食育の日</u> 鶏肉のオムツ焼き みそ汁 切干大根のナムル 牛乳 ☆手作りみたらし団子	205kcal 15.0g 8.2g 211 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソー
19	金	<u>②えちゴンのぱくもぐランチ</u> 水球てっぺん汁 小松菜の炒め煮 ヨーグルト	244kcal 13.2g 3.5g 205 mg 1.1g	海藻	ひじき煮
22	月	春雨サラダ ☆かぼちゃのシチュー 牛乳 ☆手作りふのキャラメルスナック	263kcal 16.7g 11.3g 205 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
23	火	中華風五目スープ くだもの こんがりきつねのサラダ ミルク ムース パン	234kcal 15.2g 4.5g 297 mg 1.5g	卵	オムレツ
24	水	白身魚のオムツ焼き みそ汁 切干大根の煮物 牛乳 手作りさくら米粉蒸しパン	202kcal 13.4g 9.5g 187 mg 1.7g	肉	豚肉のしょう が焼き
25	木	ワタシスープ ☆のり酢あえ チーズ ミルク 菓子	233kcal 13.7g 8.1g 191 mg 1.2g	海藻	海藻サラダ
26	金	❖卒園式 給食はありません			
29	月	春休み希望保育			
30	火				
31	水				

❖ 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