

# 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	みそ納豆 くだもの おでん汁 ミルク クロワッサン	248kcal 13.3g 12.2g 225 mg 1.1g	卵	親子煮
3	火	【完全給食】ひなまつりメニュー ※白ごはんはいりません。 五目ちらし 鶏の照り焼き 菜花のサラダ すまし汁 カルピス ひなあられ		魚	煮魚
4	水	ツナ入り卵焼き じゃこおひたし みそ汁 ヨーグルト	225kcal 16.4g 12.2g 299 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
5	木	鶏のから揚げ ごまあえ わかめスープ 牛乳 ツナマヨコーントースト	294kcal 20.6g 12.6g 301 mg 1.6g	緑黄色野菜	おかかあえ
6	金	カレーうどん チーズ さつまいものうま煮 セリー	261kcal 12.0g 9.7g 201 mg 1.6g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
9	月	ホイコーロー じゃがいもの和風スープ くだもの 牛乳 ココア蒸しパン	276kcal 15.9g 13.7g 358 mg 1.7g	卵	卵豆腐
10	火	八宝菜 くだもの 卵スープ 牛乳 もちもちチーズ	232kcal 18.4g 9.1g 188 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
11	水	クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳 きなこ揚げパン	256kcal 15.7g 12.3g 234 mg 1.3g	肉	野菜の肉巻き
12	木	【完全給食バイキング】おわかれ会 ※白ごはんはいりません。 おにぎり(わかめ・ごま塩) ハンバーグ 鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ キャベツサラダ 野菜スープ ジュース おやつバイキング		緑黄色野菜	ほうれん草 ソテー
13	金	白身魚のオーロラ焼き 卵の花炒り みそ汁 ヨーグルト	223kcal 19.7g 7.5g 317 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ



### 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	<b>【カレーの日】</b> ※白ごはんを持ってきてください。 チキンカレー レンコンとツナのサラダ ミルク 菓子	204kcal 16.6g 9.9g 203 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
17	火	焼き鮭 ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳 ミニメロンパン	261kcal 15.9g 14.7g 193 mg 1.5g	大豆製品	マーボー豆腐
18	水	<b>◎いい歯・食育の日</b> コンコンバーグ じゃこサラダ みそ汁 ヨーグルト	264kcal 14.6g 14.3g 209 mg 1.3g	緑黄色野菜	青菜ののりあえ
19	金	<b>◎えちゴンのぱくもぐランチ</b> 水球てっぺん汁 くだもの 青菜の炒め物 牛乳 ♥クッキー	252kcal 17.1g 3.5g 339 mg 1.4g	魚	魚フライ
23	月	チキンカツ すまし汁 コールスローサラダ ミルク 菓子	235kcal 19.7g 10.3g 326 mg 1.8g	芋	じゃがいものきんぴら
24	火	高野豆腐の卵とじ くだもの みそ汁 牛乳 ♥とう菜とチーズのパン	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
25	水	ワンタンスープ チーズ のり酢あえ 牛乳 ♥すなっふ	243kcal 13.8g 9.6g 182 mg 1.1g	淡色野菜	野菜炒め
26	木	<b>❀卒園式 給食はありません。</b>			
27	金	希望保育 園独自の献立になります。			
30	月				
31	火				

※♥は手作りおやつです。

※波線は、つばめ組リクエストメニューです。他クラスのリクエスト献立の日もあります。

❀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。