

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	水	ミートボールのトマト煮 卵スープ ミルク菓子	281kcal 21.6g 12.1g 291 mg 1.4g	魚	魚のフライ
2	木	◎ひな祭り《完全給食》※白米いりません そばろちらし寿司 白身魚のマヨネーズ焼き 菜の花和え 花麩のすまし汁 ムース カルピス ひなあられ	475kcal 21.2g 18.3g 133mg 1.2g	大豆製品	湯豆腐
3	金	◎つばめ・ひばり組リクエスト コロッケ ゆかり和え わかめスープ ヨーグルト	292kcal 10.2g 14.3g 290mg 1.4g	魚	煮魚
6	月	炒り豆腐 みそ汁 オレンジ 牛乳 ♥黒豆マフィン	263kcal 14.1g 11.1g 271 mg 1.3g	海藻	切り昆布煮
7	火	どさんこスープ キャベツとツナの甘酢和え チーズ 牛乳 ♥いももち	239kcal 12.1g 11.0g 233mg 1.0g	大豆製品	納豆あえ
8	水	白身魚のオーソ焼き 卵の花炒り みそ汁 牛乳 ♥レモンガパソ	200kcal 17.5g 5.9g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
9	木	◎お別れ会《完全給食》※白米いりません おにぎり or パターロール からあげ or ホツ焼き ツナサラダ or チーズ入りサラダ 春雨スープ 牛乳 菓子	392kcal 9.1g 15.4g 124 mg 1.8g	淡色野菜	大根煮
10	金	◎すずめ組リクエスト ハンバーグ ハムサラダ 真沢山みそ汁 牛乳 ♥おたのしみおやつ	276kcal 11.0g 14.7g 223 mg 2.4g	魚	焼き魚
13	月	ビーフンソテー みそ汁 牛乳 ♥ほうれん草ケーキ	237kcal 16.6g 5.1g 285 mg 1.9g	芋	里芋汁
14	火	カルカルグラタン ゆでブロッコリー 白菜スープ ミルク菓子	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	海藻	海藻サラダ
15	水	◎カレーの日※白米持参です ウイソカール みかん入りサラダ プリン	227kcal 17.6g 6.0g 177 mg 1.7g	肉	肉団子



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	木	酢豚 かきたまみそ汁 オレンジ 牛乳 ♥コーソカツ	247kcal 18.4g 8.6g 319 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し	
17	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 小松菜の炒め煮 バナナ ゼリー	256kcal 13.0g 8.1g 223 mg 1.0g	魚	はんぺんフライ	
20	月	納豆和え 五目汁 チーズ 牛乳 ♥パンツァッ	201kcal 12.2g 8.7g 205 mg 1.1g	卵	オムレツ	
22	水	◎つばめ・ひばり組リクエスト みそラーメン ひじきサラダ りんご 牛乳 菓子	235kcal 15.1g 12.3g 195 mg 1.6g	芋	ふかし芋	
23	木	五目卵焼き ブロッコリーのおかかチーズ和え みそ汁 麦茶 ♥おはぎ	202kcal 16.4g 7.4g 235 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き	
24	金	ワンタンスープ オレンジ のり酢あえ 牛乳 ♥人参ドーナツ	232kcal 12.5g 9.8g 178 mg 1.1g	魚	えびフライ	
27	月	松風焼き 昆布和え みそ汁 ミルク 菓子	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	卵	卵とじ	
28	火	✿卒園式 給食はありません				
29	水	五目うどん おひたし 牛乳 ♥さつま芋くるくるパイ	208kcal 15.5g 9.3g 188 mg 1.4g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め	
30	木	そばろ煮 すまし汁 ♥フルーツヨーグルト	179kcal 11.6g 4.7g 154 mg 1.0g	淡色野菜	コールスローサラダ	
31	金	マーボー豆腐 野菜スープ プリン	256kcal 13.5g 15.1g 231 mg 1.3g	海藻	ひじき煮	

✿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。

♥は手作りおやつです。