

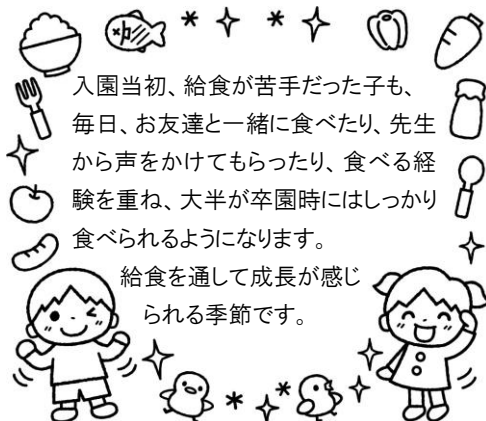
3月の給食だよ！

給食室から一年間を振り返って

給食室では調理員が日々、子どもの口に入るものを安全で美味しく作るという重大な役割と責任を感じながら給食を作っています。

栄養バランスやおいしさはもちろん、新鮮で安全な食材を選び、食べやすい切り方や盛り付けを考え、うす味で彩りよい給食を提供することを心がけています。子どもたちからの「おいしかった」の聲が一番の励みです。

今月は、園児の「リクエストメニュー」を実施する保育園が多くあります。ぜひ、ご家庭でも給食を話題にしてみてください。



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	金	【完全給食】ひなまつり※白ごはんはいりません ごもく すし とりにく て や 五目ちらし寿司 鶏肉の照り焼き なばな 菜花のサラダ すまし汁 カルピス 菓子	394kcal 17.9 g 12.7g 70 mg 1.7g	淡色 野菜	大根煮
4	月	<ひよこ組リクエスト> カレーうどん汁 春雨サラダ くだもの 牛乳 ♡しらすトースト	272kcal 12.3 g 9.7g 200 mg 2.2g	芋	ツナポテト
5	火	なっとう ごもく じる 納豆あえ 五目汁 チーズ ヨーグルト	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	魚	焼き魚
6	水	<あひる組リクエスト> とり 鶏のからあげ ポテトサラダ やさしい 野菜スープ 麦茶 ♡よもぎまんじゅう	232kcal 9.7g 14.8g 298 mg 1.5g	卵	オムレツ
7	木	♡ワンタンスープ ♡のり酢あえ くだもの ジュース 菓子	216kcal 12.1g 9.8g 170 mg 1.1g	肉	鶏の 照り焼き
8	金	【完全給食 お別れ会バイキング】※白ごはんはいりません おにぎり ♡ハンバーグ ♡鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ キャベツのサラダ ♡コーンスープ ヨーグルト		大豆 製品	納豆あえ
11	月	さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き なめこ汁 きんぴらごぼう 牛乳 ♡マシュマロおこし	227kcal 18.5g 8.0g 302 mg 1.5g	芋	里芋汁
12	火	<すずめ組リクエスト> どさんこラーメン みかんサラダ チーズ ミルク 菓子	258kcal 16.4g 7.8g 354 mg 2.0g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー
13	水	【カレーの日】※白ごはんを持ってくる。ください。 ポークカレー ♡フルーツポンチ 牛乳 ♡スイートポテト	303kcal 12.4g 10.1g 202 mg 1.3g	海藻	切り昆布煮
14	木	<ひばり組リクエスト> シュウマイ おかかチーズあえ みそ汁 牛乳 ♡♡のキャラメルスナック	278kcal 16.9g 14.6g 218 mg 1.6g	大豆 製品	肉豆腐



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水 球 て っ ペ ん 汁

3月17日から20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	金	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 鶏肉のレモン風味揚げ みそ汁 ごぼうサラダ ミルク 菓子	243kcal 17.6g 11.0g 215 mg 1.7g	卵	親子丼
18	月	炒り豆腐 みそ汁 チーズ ヨーグルト	258kcal 17.5g 6.4g 375 mg 1.5g	魚	焼き魚
19	火	<u>㊦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 くだもの 牛乳 <u>♡あげぱん</u>	251kcal 16.4g 3.5g 327 mg 1.2g	淡色 野菜	野菜スープ
21	木	鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 ♡アップルパイ	187kcal 16.2g 4.2g 183 mg 1.8g	肉	肉団子
22	金	<u>にく</u> <u>肉じゃが</u> すまし汁 くだもの 牛乳 <u>♡みたらしたんご</u>	220kcal 14.7g 9.0g 200 mg 1.8g	大豆 製品	五目豆
25	月	グラタン 白菜スープ くだもの 麦茶 ♡ゆかりおにぎり	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	芋	ポテト サラダ
26	火	酢豚 かきたまみそ汁 牛乳 クリームパン	256kcal 17.3g 8.3g 287 mg 1.8g	海藻	わかめの 酢の物
27	水	<u>クリームシチュー</u> ひじきと大豆のサラダ ゼリー	274kcal 19.6g 7.9g 215 mg 2.2g	緑黄色 野菜	おひたし
28	木	❖卒園式 給食はありません。			
29	金	希望保育 園独自の献立になります。			

※♡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。

柏崎市子ども未来部 保育課