

# 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	みそおでんスープ ひじきサラダ ゼリー	210kcal 13.0g 5.8g 314 mg 1.5g	肉	トンカツ
3	火	ひなまつり《完全給食》※白飯いりません 五目ちらしずし 加加判ヲ ミゼリ 梅おかか和え 花麩のすまし汁	404kcal 17.6g 12.0g 62mg 2.2g	大豆製品	納豆
4	水	マーボー豆腐 春雨スープ ルツ牛乳 手作りさつま芋スープ	248kcal 14.4g 8.3g 242 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
5	木	うどん汁 大根サラダ チーズ 牛乳 手作りマーラーカオ	238kcal 10.2g 7.6g 302 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 バナナ 牛乳 ミニメロンパン	297kcal 15.7g 12.2g 207 mg 1.8g	魚	ツナサラダ
9	月	白身魚のオーロラ焼き ごま和え みそ汁 牛乳 田舎パイ	213kcal 17.5g 4.8g 226 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし
10	火	五目煮 みそ汁 オレンジ 牛乳 手作りチーズ入りヨーグルトパン	243kcal 19.4g 7.4g 341 mg 1.5g	肉	肉じゃが
11	水	さばの加焼 焼き ブロッコリー 根菜汁 牛乳 メープルマブルパン	226kcal 18.3g 5.9g 293mg 1.8g	卵	卵焼き
12	木	オムレツパグティ ミルクスープ りんご ジュース 菓子	226kcal 18.3g 5.9g 293 mg 1.8g	卵	卵焼き
13	金	お別れ会《完全給食》※白飯はいりません おにぎり or バターロール 鶏の照り焼き or からあげ ミニデザート わかずら or チーズ入りさっぱりサラダ 具だくさんスープ フリソ		緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
16	月	鶏肉のアップルジンジャー おかか和え みそ汁 ヨーグルト	232kcal 16.6g 11.0g 234 mg 1.4g	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	<b>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</b> 水球てっぺん汁 彩りナムル バナナ スキムミルク ヲッパル	288kcal 14.5g 5.5g 187 mg 1.0g	淡色野菜	キャベツのごま和え
18	水	<b>㊦いい歯・食育の日</b> カミカミつくね 切りほしだいこんいた みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	231kcal 14.7g 10.3g 209 mg 1.1g	卵	親子煮
19	木	<b>カレーの日 ※白飯必要です</b> チキンカレー コロコロサラダ オレンジ ショア菓子	288kcal 14.5g 5.5g 187 mg 1.0g	芋	ポテトサラダ
23	月	さけ 鮭のねぎみそ焼き 卵の花いり すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	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 キャベツのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう牛乳 てつくにく手作り肉まん	263kcal 17.7g 6.3g 304 mg 1.9g	大豆	厚揚げと野菜煮
25	水	とんかつ ゆかり和え ミニデザート たまご 卵スープ ぎゅうにゅう牛乳 マドレーヌ	281kcal 14.5g 15.1g 168 mg 1.1g	海藻	ひじき煮
26	木	はるさめ 春雨の中華風炒め 切りほしだいこんいた みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳 ヨーグルト	218kcal 19.4g 5.4g 304 mg 1.6 g	緑黄色野菜	青菜のごまあえ
27	金	<b>✳卒園式（公立保育園） 給食はありません</b>			
30	月	ビーフンソテー とんじる豚汁 ゼリー	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	はっほうさい 八宝菜 ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁 ヲッパル	238kcal 19.4g 5.4g 304 mg 1.6g	緑黄色野菜	青菜のごまあえ