

3月の給食だより

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	トト煮込みハンバーグ マカロニサラダ たまご卵スープ ミルク 菓子	281kcal 21.6g 12.1g 291 mg 1.4g	魚	魚のフライ	
2	木	みそ納豆 おでんスープ ヨーグルト	201kcal 12.2g 8.7g 205 mg 1.1g	卵	オムレツ	
3	金	【完全給食 ひなまつり】 ※白ごはんは必要ありません ちらしずし 鶏肉の甘辛ゴマ焼き 白菜の昆布あえ 沢煮椀 加じり ひなあられ				
6	月	炒り豆腐 みそ汁 牛乳 手作りアップルパイ	263kcal 14.1g 11.1g 271 mg 1.3g	海藻	切り昆布煮	
7	火	白身魚のオーロ焼き 卵の花炒り みそ汁 チーズ ミルク クリームパン	200kcal 17.5g 5.9g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー	
8	水	和風スパゲティ 豆腐とにらのスープ 牛乳 手作りスイートポテト	227kcal 17.6g 6.0g 177 mg 1.7g	芋	里芋汁	
9	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 ロールパン からあげ ポテトサラダ コーンスープ プリンアラモード				
10	金	どさんこスープ くだもの れんこんのジャキジャキサラダ ミルク 菓子	276kcal 11.0g 14.7g 223 mg 2.4g	魚	焼き魚	
13	月	ビーフステーキ 白菜スープ 牛乳 手作りふのキャラメルナック	237kcal 16.6g 5.1g 285 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ	
14	火	ツナポテト 野菜スープ 牛乳 手作りカレーまん	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	肉	肉団子	
15	水	☺いい歯・食育の日 れんこんバーグ 切りほしだいこん なめこ汁 ミルク 焼パン				



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
16	木	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ヒリッカレー フルーツ汁			ヨーグルト
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 ミルク菓子	256kcal 13.0g 8.1g 223 mg 1.0g	魚	はんぺん フライ
20	月	鮭のみそ汁焼き ひじきサラダ みそ汁 牛乳 手作りチーズ スーツ	235kcal 15.1g 12.3g 195 mg 1.6g	芋	ツナポテト
22	水	酢豚 みそ汁 くだもの ミルク メープルマールパン	278kcal 17.4g 8.3g 288 mg 1.8g	大豆製品	五目豆
23	木	お好み焼き風卵焼き みそ汁 ブロッコリーの卵あえ チーズ ヨーグルト	202kcal 16.4g 7.4g 235 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
24	金	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ ヨーグルト飲料 菓子	232kcal 12.5g 9.8g 178 mg 1.1g	魚	えびフライ
27	月	大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 牛乳 手作り桜の米粉蒸しパン	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	春休み希望保育			
30	木				
31	金				

❖ 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。