

# 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、らいおん組の「リクエストメニュー(🌸マーク)」を実施しています。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
3	月	【ひな祭り会】 ※白ごはん持参です 三色あられ肉団子 れんこんの梅肉あえ すまし汁		加比入	ひなあられ
4	火	鮭のオーロ焼き 切干大根炒め みそ汁 牛乳 手作りカレーミートパイ	208kcal 17.7g 5.9g 327 mg 1.9g	肉	肉団子
5	水	🌸みそ納豆 五目汁 ヨーグルト	206kcal 10.6g 8.2g 222 mg 1.3g	淡色野菜	大根煮
6	木	コンコンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ミルク菓子	243kcal 18.0g 7.9g 311 mg 1.8g	芋	ツナポテト
7	金	🌸五目ラーメン さつまいものうま煮 牛乳 あんぱん	255kcal 10.5g 8.0g 182 mg 1.8g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
10	月	五目卵焼き じゃこおひたし みそ汁 牛乳 🌸手作り麩のキャラメルナック	217kcal 15.3g 10.7g 229 mg 1.7g	海藻	切り昆布煮
11	火	豚肉のアップルソテー ごまあえ すまし汁 くだもの 牛乳 🌸手作りココアクリームサンド	195kcal 18.9g 5.5g 199 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
12	水	【🌸完全給食 おわかれ会】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパン ハンバーグマトリクス キャベツとチーズのサラダ アルファベットマカロニスープ ゼリー			
13	木	🌸鮭の塩麩焼き 🌸ひじき煮 みそ汁 牛乳 菓子	214kcal 20.0g 6.3g 292 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
14	金	🌸ワタスプ 🌸ほうれん草ののり酢あえ くだもの 牛乳 手作りドライフルーツクッキー	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	芋	肉じゃが



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20日から23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
17	月	はっほうさい 八宝菜 わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 いちごマフィン	244kcal 14.8g 9.0g 188 mg 1.6g	卵	卵スープ
18	火	【完全給食 カレー&誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ヒレカツカレー フルーツポンチ			ヨーグルト
19	水	㊟えちゴンのぱくもぐランチ すいぎゅう 水球てっぺん汁 小松菜の炒め煮 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りリンゴとチーズのアップケーキ	268kcal 13.0g 7.9g 342 mg 1.3g	大豆製品	いなり寿司
21	金	㊟いい歯・食育の日 だいず 大豆のカミカミ揚げ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りヨーソッパ	202kcal 17.0g 9.5g 187 mg 1.4g	魚	焼き魚
24	月	とうふ 豆腐チャンプルー すまし汁 ヨーグルト	261kcal 12.8g 16.4g 289 mg 1.9g	芋	ポテトサラダ
25	火	さば て や 鯖の照り焼き ごぼうサラダ なめこ汁 くだもの フリアアモード	239kcal 20.4g 9.5g 300 mg 1.6g	肉	鶏の照り焼き
26	水	ミートソースパゲッティ とうふ 豆腐とにらのスープ チーズ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作り三色米粉蒸しパン	256kcal 13.3g 13.7g 301 mg 1.4g	魚	はんぺんフライ
27	木	❖卒園式 給食はありません			
28	金	希望保育 園独自の献立になります。			
31	月				

❖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。