

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

食事マナーは「みんなが気持ちよく食べる工夫」として大切です。
新年度に向けて、ご家族で取り組んでみましょう。

- ◎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、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
2	月	みそ納豆 くだもの ごもくじり 五目汁 ミルク 田舎パイ	248kcal 13.3g 12.2g 225 mg 1.1g	卵	親子煮
3	火	【完全給食】ひなまつりメニュー*白ご飯はいりません ごもくじり 五目ちらし 鶏肉の梅肉焼き 菜の花サラダ 花麩のすまし汁 ヨーグルト飲料 ひなあられ		魚	煮魚
4	水	ツナ入り卵焼き じゃこおひたし みそ汁 牛乳 手作りキャラメルリンゴトースト	225kcal 16.4g 12.2g 299 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
5	木	鯖のみそ焼き 大根サラダ 豆腐と野菜のちゃんこ汁 牛乳 ☆手作りスイートポテト	294kcal 20.6g 12.6g 301 mg 1.6g	緑黄色野菜	おかかあえ
6	金	どさんこスープ くだもの さつまいものうま煮 牛乳 ☆手作りすなっ麩	261kcal 12.0g 9.7g 201 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
9	月	ホイコーロー ☆わかめスープ チーズ 牛乳 ☆手作りバナナマフィン	276kcal 15.9g 13.7g 358 mg 1.7g	卵	卵豆腐
10	火	カレーの日*白ごはん持参 チキンカレー フレンチサラダ くだもの ミルク ☆メロンパン		緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
11	水	☆塩ラーメンスープ くだもの ☆ツナ入りポテトサラダ カルピス 菓子	263kcal 12.0g 9.6g 211 mg 1.6g	肉	野菜の肉巻き
12	木	☆鶏のから揚げ ☆野菜スープ ☆ブロッコリーのごまあえ 手作りプリンアラモード	232kcal 18.4g 9.1g 188 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
13	金	白身魚のオーロラ焼き 卵の花炒り みそ汁 牛乳 手作りポパイケーキ	223kcal 19.7g 7.5g 317 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ



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19日から22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」を給食で応援!水球ボールに見立てたさつまいものお団子が入ります。大根や人参、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
16	月	焼き鮭 <small>や さけ</small> ごぼうサラダ 大根スープ <small>だいこん</small> 牛乳 ☆手作りみそポテト	204kcal 16.6g 9.9g 203 mg 1.2g	大豆製品	マーボー豆腐
17	火	<u>㊟いい歯・食育の日</u> コンコンバーグ じゃこサラダ みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りりんごケーキ	264kcal 14.6g 14.3g 209 mg 1.3g	緑黄色野菜	青菜ののりあえ
18	水	<u>【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません</u> チャーハン <small>とりにく</small> 鶏肉のチリ風 ☆春雨サラダ ☆とろとろ卵スープ <small>たまご</small> ヨーグルト		芋	じゃが芋のきんぴら
19	金	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> 水球てっぺん汁 <small>すいきゅう</small> くだもの 青菜の炒め物 <small>あおな</small> 牛乳 手作りおはぎ	252kcal 17.1g 3.5g 339 mg 1.4g	魚	魚フライ
23	月	白身魚のレモンマリネ <small>しろみざかな</small> 昆布あえ みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りウインナーパイ	235kcal 19.7g 10.3g 326 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
24	火	高野豆腐の卵とじ <small>こうやどうふ</small> チーズ みそ汁 <small>しる</small> ☆ゼリー	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
25	水	☆ワンタンスープ くだもの のり酢あえ <small>す</small> ヨーグルト	220kcal 18.0g 5.0g 291 mg 1.8g	卵	ゆで卵
26	木	❁卒園式 給食はありません			
27	金	希望保育 園独自の献立になります。			
30	月				
31	火				

☆マークはぞう組の子どもたちからのリクエストメニューです。

❁保育園では昼食の展示をしています。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。