

# 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
- ☺ 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	火	白身魚のオーソ焼き 切り干し大根煮 みそ汁 <small>牛乳 クリームパン</small>	199kcal 13.3g 9.5g 186 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
2	水	五目卵焼き みそ汁 ゆでブロッコリー <small>牛乳 田舎パイ(かぼちゃ)</small>	226kcal 12.7g 9.5g 202 mg 1.5g	肉	豆腐 ハンバーグ
3	木	【完全給食】ひなまつり ※主食不要 五目ちらし 鶏肉の梅肉焼き おかかチーズあえ すまし汁 <small>ジョア ひなあられ</small>		淡色野菜	大根煮
4	金	納豆あえ けんちん汁 くだもの <small>牛乳 手作り黒ゴマチーズクッキー</small>	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	芋	里芋汁
7	月	豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ みそ汁 <small>カルピス 米菓・クッキー</small>	212kcal 13.1g 10.2g 203 mg 0.8g	淡色野菜	もやし炒め
8	火	チーズ入りつくね ひじきの煮物 みそ汁 <small>牛乳 メロンパン</small>	261kcal 17.3g 12.0g 275 mg 1.6g	卵	卵焼き
9	水	【カレーの日】※主食持参 ポークカレー だいコーンサラダ <small>牛乳 手作りココアフレーククッキー</small>		海藻	海藻サラダ
10	木	【完全給食】誕生会 ※主食不要 バターライス 鶏肉のトマトチーズ焼き コンソメスープ フレンチサラダ ミニデザート <small>ヨーグルト</small>		卵	オムレツ
11	金	【おわかれ会】そう組リクエスト献立 ※主食持参 鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ 五目みそラーメン <small>牛乳 メープルマーブルパン</small>		魚	魚のフライ
14	月	☺いい歯・食育の日 鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ みそ汁 <small>牛乳 手作りメロンパン風スコーン</small>	207kcal 15.1g 9.8g 196 mg 1.5g	海藻	わかめ スープ
15	火	鮭の塩焼き れんこんきんぴら みそ汁 <small>ヨーグルト</small>	221kcal 16.8g 10.0g 204 mg 1.4g	緑黄色野菜	ほうれん草 ソテー



## 今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水球てっぺん汁

東京オリンピックでも柏崎の選手が活躍した水球ですが、3月18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 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)などが入った具だくさんのお汁です。

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	水	カレーうどん汁 チーズ りんご入りサラダ ミルク マドレーヌ	255kcal 14.0g 10.1g 281 mg 2.6g	大豆製品	納豆あえ	
17	木	春雨の中華風炒め すまし汁 ヨーグルト	223kcal 20.4g 6.0g 291 mg 1.8g	肉	ピーマンの肉詰め	
18	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 水球てっぺん汁 くだもの 小松菜の炒め煮 ゼリー	239kcal 13.2g 3.5g 205 mg 1.1g	卵	卵豆腐	
22	火	酢豚 かきたまみそ汁 牛乳 手作りピザマフィン	278kcal 17.4g 8.3g 288 mg 1.8g	大豆製品	炒り豆腐	
23	水	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 手作りプリンアラモード	215kcal 12.7g 5.2g 160 mg 1.2g	芋	ポテトフライ	
24	木	鮭のみそマヨ焼き 昆布あえ すまし汁 牛乳 カステラ	247kcal 16.1g 13.8g 175 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし	
25	金	❖卒園式 給食はありません				
28	月	親子煮 みそ汁 ヨーグルト	310kcal 18.8g 10.5g 386 mg 1.6g	魚	はんぺんフライ	
29	火	ビーフソテー わかめスープ ゼリー	219kcal 15.4g 4.2g 294 mg 2.0g	芋	ポテトサラダ	
30	水	マーボー豆腐 野菜スープ ヨーグルト	273kcal 17.0g 10.5g 336 mg 1.5g	魚	煮魚	
31	木	肉じゃが みそ汁 牛乳プリン	211kcal 13.8g 8.0g 191 mg 1.2g	海藻	ひじき煮	

❖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