

# 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<br>(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<br>カルシウム 塩分<br>(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<br>みそ汁<br>牛乳 クリームパン                                  | 199kcal 13.3g 9.5g<br>186 mg 1.7g           | 肉            | ハンバーグ        |
| 2  | 水 | 五目卵焼き みそ汁<br>ゆでブロッコリー 牛乳 田舎パイ(かぼちゃ)                                    | 226kcal 12.7g 9.5g<br>202 mg 1.5g           | 肉            | 豆腐<br>ハンバーグ  |
| 3  | 木 | 【完全給食】ひなまつり ※主食不要<br>五目ちらし 鶏肉の梅肉焼き おかかチーズあえ すまし汁<br>ジョア ひなあられ          |   | 淡色野菜         | 大根煮          |
| 4  | 金 | 納豆あえ けんちん汁<br>くだもの 牛乳 手作り黒ゴマチーズクッキー                                    | 196kcal 15.6g 4.1g<br>309 mg 1.3g           | 芋            | 里芋汁          |
| 7  | 月 | 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ<br>みそ汁 カルピス 米菓・クッキー                                    | 212kcal 13.1g 10.2g<br>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<br>みそ汁 牛乳 メロンパン  | 261kcal 17.3g 12.0g<br>275 mg 1.6g          | 卵            | 卵焼き          |
| 9  | 水 | 【カレーの日】※主食持参<br>ポークカレー だいこんサラダ 牛乳 手作りココアフレーククッキー                       |   | 海藻           | 海藻サラダ        |
| 10 | 木 | 【完全給食】誕生会 ※主食不要<br>バターライス 鶏肉のトマトチーズ焼き コンソメスープ<br>フレンチサラダ ミニデザート ヨーグルト  |   | 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<br>鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ<br>五目みそラーメン 牛乳 メープルマーブルパン |   | 魚            | 魚のフライ        |
| 14 | 月 | ☺ いい歯・食育の日<br>鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ<br>みそ汁 牛乳 手作りメロンパン風スコーン                   | 207kcal 15.1g 9.8g<br>196 mg 1.5g           | 海藻           | わかめ<br>スープ   |
| 15 | 火 | 鮭の塩焼き れんこんきんぴら<br>みそ汁 ヨーグルト  | 221kcal 16.8g 10.0g<br>204 mg 1.4g          | 緑黄色野菜        | ほうれん草<br>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<br>(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<br>カルシウム 塩分<br>(主食は含まれていません) | ご家庭で<br>補ってほ<br>しい食品 | お家献立の<br>ヒント |  |
|----|---|--|---|----------------------|--------------|--|
| 16 | 水 | カレーうどん汁 チーズ<br>りんご入りサラダ ミルク マドレーヌ            | 255kcal 14.0g 10.1g<br>281 mg 2.6g          | 大豆<br>製品             | 納豆あえ         |  |
| 17 | 木 | 春雨の中華風炒め<br>すまし汁 ヨーグルト                       | 223kcal 20.4g 6.0g<br>291 mg 1.8g           | 肉                    | ピーマンの肉<br>詰め |  |
| 18 | 金 | ㊟えちゴンのぱくもぐランチ<br>水球てっぺん汁 くだもの<br>小松菜の炒め煮 ゼリー | 239kcal 13.2g 3.5g<br>205 mg 1.1g           | 卵                    | 卵豆腐          |  |
| 22 | 火 | 酢豚 かきたまみそ汁<br>牛乳 手作りピザマフィン                   | 278kcal 17.4g 8.3g<br>288 mg 1.8g           | 大豆<br>製品             | 炒り豆腐         |  |
| 23 | 水 | ワンタンスープ くだもの<br>のり酢あえ 手作りプリンアラモード            | 215kcal 12.7g 5.2g<br>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<br>すまし汁 牛乳 カステラ                | 247kcal 16.1g 13.8g<br>175 mg 1.8g          | 緑黄色<br>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<br>ヨーグルト                             | 310kcal 18.8g 10.5g<br>386 mg 1.6g          | 魚                    | はんぺん<br>フライ  |  |
| 29 | 火 | ビーフソテー わかめスープ<br>ゼリー                         | 219kcal 15.4g 4.2g<br>294 mg 2.0g           | 芋                    | ポテトサラダ       |  |
| 30 | 水 | マーボー豆腐 野菜スープ<br>ヨーグルト                        | 273kcal 17.0g 10.5g<br>336 mg 1.5g          | 魚                    | 煮魚           |  |
| 31 | 木 | 肉じゃが みそ汁<br>牛乳プリン                            | 211kcal 13.8g 8.0g<br>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