

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	月	とりにく て や 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ かぼちゃのシチュー 牛乳 手作り揚げパン	263kcal 16.7g 11.3g 205 mg 1.6g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
2	火	はくさい カルカルグラタン 白菜スープ ゆでブロッコリー ミルク カステラ	279kcal 17.6g 13.2g 389 mg 1.7g	卵	卵焼き
3	水	【ひなまつり 完全給食】※白いご飯は必要ありません ようふうごもく とりにく こうみや うめ じる 洋風五目ごはん 鶏肉の香味焼き 梅かつおあえ すまし汁 ジョア ひなあられ		海藻	海藻サラダ
4	木	《お別れ会 主食持参》*そうじりクエスト* さけ や す 鮭のみそマヨ焼き のり酢あえ カレーうどん汁 ◎チョコタルト・セレクトデザート ◎米菓・セレクトデザート 麦茶	285kcal 15.1g 13.6g 337 mg 1.7g	大豆製品	マーボー豆腐
5	金	はるま 春巻き マカロニサラダ みそ汁 牛乳 マドレーヌ	332kcal 15.6g 12.9g 309 mg 1.5g	芋	里芋汁
8	月	しろみざかな や きりほしだいこん にもの 白身魚のオム焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ミルク 田舎パイ(あずき)	202kcal 13.4g 9.5g 187 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
9	火	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません ゆかりごはん チキンみそカツ な はな 菜の花サラダ とうふ 豆腐のスープ ミニデザート ◎ヨーグルト ◎ミニデザート		卵	目玉焼き
10	水	さけ や はない 鮭のねぎみそ焼き うの花炒り みそ汁 牛乳プリン	232kcal 17.2g 10.0g 194 mg 1.4g	肉	ウインナーと野菜のソテー
11	木	シューマイ ナムル すまし汁 牛乳 シュガースコーン	208kcal 18.1g 5.6g 281 mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
12	金	に さばのみそ煮 ごまあえ おでんスープ 牛乳 手作りかぼちゃパイ	255kcal 15.9g 10.8g 192 mg 1.8g	肉	ハンバーグ
15	月	ちゅうかうふうごもく だいこん 中華風五目スープ 大根サラダ 牛乳 手作りコーンマカロン	234kcal 15.2g 4.5g 297 mg 1.5g	卵	オムレツ
16	火	に じる ミートボールのトマト煮 かきたま汁 スパゲティサラダ 牛乳◎チョコマーブルパン ◎オレンジマーブルパン	324kcal 21.7g 12.1g 288 mg 1.4g	魚	はんぺんフライ



今月のえちゴンのぼくもぐランチは

水球てっぺん汁 だゴン!



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)なども入っ
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
17	水	《カレーの日 主食持参》 チキンカレー キャベツとチーズのサラダ 牛乳 手作りしらすトースト	224kcal 17.5g 7.8g 280 mg 1.8g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
18	木	◎いい歯・食育の日 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のナムル ヨーグルト	205kcal 15.0g 8.2g 211 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー
19	金	マーボー豆腐 野菜スープ 牛乳◎チョコパン ◎ジャムパン	279kcal 17.0g 10.5g 336 mg 1.5g	海藻	わかめの みそ汁
22	月	ビーフソテー みそ汁 牛乳 メーブルマーブルパン	209kcal 11.1g 8.4g 179 mg 1.5g	肉	いりどり
23	火	肉じゃが なめこのみそ汁 チーズ 牛乳 パームクーヘン	222kcal 13.6g 7.9g 188 mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
24	水	◎えちゴンのぼくもぐランチ 水球てっぺん汁 えちゴンたまご焼き おひたし プリンア・ラ・モード	252kcal 15.6g 4.3g 229 mg 1.3g	魚	魚のフライ
25	木	ワンタンスープ 春雨サラダ オレンジポンチ	233kcal 13.7g 8.1g 191 mg 1.2g	海藻	ひじき煮
26	金	❖卒園式(給食はありません)			
29	月	◎希望保育(お弁当を持参して下さい)			
30	火	◎希望保育(お弁当を持参して下さい)			
31	水	◎希望保育(お弁当を持参して下さい)			

❖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