

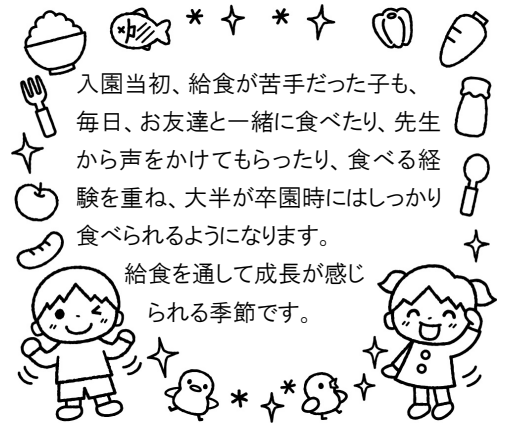
# 3月の給食だよ！

## 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」の声が一番の励みです。

今月は、園児の「リクエストメニュー」を実施する保育園が多くあります。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
1	金	【完全給食】ひなまつりメニュー 五目ちらし 鶏肉の磯風味焼き すまし汁 牛乳		淡色野菜	大根煮
4	月	ミートボールのトマト煮 チーズ ニラ玉スープ 牛乳	313kcal 19.5g 19.6g 227 mg 1.2g	芋	ツナポテト
5	火	納豆あえ 五目汁 くだもの ミルク	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	魚	焼き魚
6	水	コンコンバーグ 切り干し大根炒め わかめのみそ汁 ヨーグルト	228kcal 14.3g 8.4g 198 mg 1.5g	卵	オムレツ
7	木	鮭のみそマヨネーズ焼き ミルク きんぴらごぼう なめこ汁	227kcal 18.5g 8.0g 302 mg 1.5g	肉	鶏の照り焼き
8	金	どさんこスープ マカロニサラダ くだもの 牛乳	276kcal 11.0g 14.7g 185 mg 2.4g	大豆製品	納豆あえ
11	月	五目卵焼き 大根のみそ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ 牛乳	219kcal 16.2g 12.0g 253 mg 1.6g	芋	里芋汁
12	火	さばのみそ煮 すまし汁 くだもの ミルク	246kcal 20.0g 6.0g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
13	水	【完全給食】 チキンカレー キャベツのサラダ ヨーグルト飲料		海藻	切り昆布煮
14	木	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 くだもの ミルク	258kcal 17.5g 6.4g 375 mg 1.5g	魚	焼き魚



## 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17日から20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	
15	金	ワンタンスープ ほうれんそうののり酢あえ 牛乳	216kcal 12.1g 9.8g 170 mg 1.1g	卵	親子丼	
18	月	<u>㊟いい歯・食育の日</u> 鶏肉のレモン風味揚げ 牛乳 ごぼうサラダ 白菜のみそ汁	243kcal 17.6g 11.0g 215 mg 1.7g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め	
19	火	<u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> 水球てっぺん汁 くだもの 小松菜の炒め煮 ミルク	251kcal 16.4g 3.5g 327 mg 1.2g	淡色野菜	野菜スープ	
21	木	鮭の塩焼き ひじき煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	187kcal 16.2g 4.2g 183 mg 1.8g	肉	肉団子	
22	金	八宝菜 わかめスープ くだもの 牛乳	220kcal 14.7g 9.0g 200 mg 1.8g	大豆製品	五目豆	
25	月	カルカルグラタン（高野豆腐入り） ゆでブロッコリー 白菜スープ 牛乳	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ	
26	火	酢豚 かきたまみそ汁 ミルク	256kcal 17.3g 8.3g 287 mg 1.8g	海藻	わかめの酢の物	
27	水	中華風五目スープ 卵の花炒り くだもの 牛乳	218kcal 11.9g 8.2g 188 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし	
28	木	❖卒園式（公立保育園） 給食はありません				
29	金	豚汁 昆布和え くだもの ミルク	166kcal 13.3g 1.8g 303 mg 1.3g	魚	はんぺんフライ	

❖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。