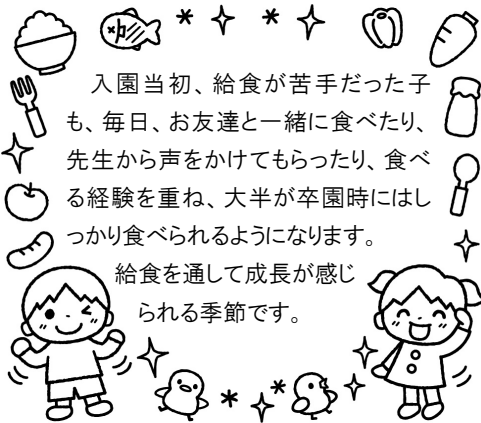


3月の給食だよ！

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」の聲が一番の励みです。
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
3	月	【完全給食】ひなまつりメニュー 鶏 ^{とり} そぼろちらし ^{すし} 寿司 ブロッコリーのおかか ^{ごま} チーズ あえ すまし ^{じる} 汁 くだもの 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳		魚	エビフライ
4	火	白身 ^{しろみ} 魚の ^や お ^{きり} 焼 ^{ほしだい} き 切干大根炒 ^{こんいた} め 白菜 ^{はくさい} のみそ ^{しる} 汁 ミルク	208kcal 17.7g 5.9g 327 mg 1.9g	肉	肉団子
5	水	納豆 ^{なっとう} あえ 五目 ^{ごもく} 汁 くだもの 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	206kcal 10.6g 8.2g 222 mg 1.3g	淡色 野菜	大根煮
6	木	コンコン ^に バーグ ひじき煮 わかめのみそ ^{しる} 汁 ミルク	243kcal 18.0g 7.9g 311 mg 1.8g	芋	ツナポテト
7	金	どさんこ ^に スープ くだもの さつまいものうま ^{ぎゅうにゅう} 煮 牛乳	255kcal 10.5g 8.0g 182 mg 1.8g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
10	月	五目 ^{ごもく} 卵 ^{たまご} 焼 ^や き じゃこおひたし じゃがいものみそ ^{しる} 汁 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳	217kcal 15.3g 10.7g 229 mg 1.7g	海藻	切り昆布煮
11	火	鶏 ^{とり} 肉の ^や チーズ ^{しる} 焼 ^き フレンチ ^う サラダ すまし ^{じる} 汁 ヨーグルト	195kcal 18.9g 5.5g 199 mg 1.8g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ソテー
12	水	【完全給食】 チキン ^{いんりょう} カレー マカロニ ^{いんりょう} サラダ ヨーグルト飲料		卵	オムレツ
13	木	鮭 ^{さけ} の塩 ^{しお} 焼 ^や き 卵 ^う の花 ^{はな} 炒 ^{はい} り 大根 ^{だいこん} のみそ ^{しる} 汁 ミルク	214kcal 20.0g 6.3g 292 mg 1.7g	肉	しょうが焼 ^き
14	金	ワンタン ^す スープ くだもの ほうれん ^{ぎゅうにゅう} そうの ^す り ^{ぎゅうにゅう} 酢 ^す あえ 牛乳	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	芋	肉じゃが



今月のえちゴンのぱくもぐランチは 水 球 て っ ペ ン 汁

3月20日から23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
17	月	はっほうさい 八宝菜 くだもの はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	244kcal 14.8g 9.0g 188 mg 1.6g	卵	卵スープ
18	火	<u>㊦いい歯・食育の日</u> だいず 大豆のカミカミ揚げ あ やさい 野菜スープ ミルク	257kcal 13.3g 7.8g 296 mg 2.1g	魚	焼き魚
19	水	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> すいきゅう 水球てっぺん汁 じろ くだもの こまつな 小松菜の炒め煮 いた に ぎゅうにゅう 牛乳	268kcal 13.0g 7.9g 342 mg 1.3g	大豆 製品	いなり寿司
21	金	ぶたにく 豚肉のアップルソーザ じろ すまし汁 ごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳	202kcal 17.0g 9.5g 187 mg 1.4g	淡色 野菜	フレンチ サラダ
24	月	カルカルグラタン（高野豆腐入り） ゆでブロッコリー わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	261kcal 12.8g 16.4g 289 mg 1.9g	芋	ポテト サラダ
25	火	さば て や 鯖の照り焼き じろ なめこ汁 ごぼうサラダ ミルク	239kcal 20.4g 9.5g 300 mg 1.6g	肉	鶏の 照り焼き
26	水	い どうふ 炒り豆腐 じろ じゃがいものみそ汁 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	256kcal 13.3g 13.7g 301 mg 1.4g	魚	はんぺん フライ
27	木	すぶた 酢豚 じろ にらともやしのみそ汁 ミルク	240kcal 16.1g 7.2g 285 mg 1.6g	海藻	わかめの 酢の物
28	金	❖卒園式（公立保育園） 給食はありません			
31	月	とんじろ 豚汁 こんぶ あ 昆布和え ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの	190kcal 9.9g 6.5g 303 mg 1.3g	卵	親子丼

❖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