

3月の給食だより

進級や進学に向けて食事マナーを見直そう

食事マナーは「みんなが気持ちよく食べる工夫」として大切です。
新年度に向けて、ご家族で取り組んでみましょう。

- ◎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、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
2	月	肉入りみそ納豆 五目汁 くだもの 牛乳	248kcal 13.3g 12.2g 225 mg 1.1g	卵	親子煮
3	火	【完全給食】ひなまつりメニュー 菜の花ごはん 鶏のから揚げ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	マカロニサラダ	魚	煮魚
4	水	ツナ入り卵焼き 大根のみそ汁 じゃこおひたし 牛乳	225kcal 16.4g 12.2g 299 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
5	木	鯖のみそ煮 豆腐と野菜のちゃんこ汁 くだもの ミルク	294kcal 20.6g 12.6g 301 mg 1.6g	緑黄色野菜	おかかあえ
6	金	どさんこスープ さつまいものうま煮 くだもの 牛乳	261kcal 12.0g 9.7g 201 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
9	月	ホイコーロー じゃがいもの和風スープ チーズ ミルク	276kcal 15.9g 13.7g 358 mg 1.7g	卵	卵豆腐
10	火	手作りさつま揚げ ブロッコリーのごまあえ コンソメスープ 牛乳	256kcal 15.7g 12.3g 234 mg 1.3g	肉	野菜の肉巻き
11	水	【完全給食】 チキンカレー フレンチサラダ くだもの ヨーグルト飲料		緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
12	木	八宝菜 卵スープ くだもの 牛乳	232kcal 18.4g 9.1g 188 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
13	金	白身魚のオーロラ焼き 玉ねぎのみそ汁 卵の花炒り ミルク	223kcal 19.7g 7.5g 317 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ



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19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」を給食で応援!水球ボールに見立てたさつまいものお団子が入ります。大根や人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、豚肉などが入った具たくさんのお汁です。

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	月	豚肉のアップルジンジャー なめこ汁 ごまあえ 牛乳	204kcal 16.6g 9.9g 203 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
17	火	焼き鮭 野菜スープ ごぼうサラダ くだもの 牛乳	261kcal 15.9g 14.7g 193 mg 1.5g	大豆製品	マーボー豆腐
18	水	<u>◎いい歯・食育の日</u> コンコンバーグ かぼちゃのみそ汁 じゃこサラダ 牛乳	264kcal 14.6g 14.3g 209 mg 1.3g	緑黄色野菜	青菜ののりあえ
19	木	<u>◎えちゴンのぱくもぐランチ</u> 水球てっぺん汁 青菜の炒め物 くだもの ミルク	252kcal 17.1g 3.5g 339 mg 1.4g	魚	魚フライ
23	月	鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ わかめのすまし汁 ミルク	235kcal 19.7g 10.3g 326 mg 1.8g	芋	じゃがいものきんぴら
24	火	高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁 くだもの 牛乳	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
25	水	白身魚のレモンマリネ じゃがいものみそ汁 昆布あえ ミルク	220kcal 18.0g 5.0g 291 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
26	木	ワンタンスープ 青菜ののり酢あえ くだもの 牛乳	243kcal 13.8g 9.6g 182 mg 1.1g	卵	ゆで卵
27	金	☆卒園式(公立保育園) 給食はありません			
30	月	マーボー豆腐 キャベツのみそ汁 くだもの 牛乳	252kcal 15.2g 14.4g 250 mg 1.5g	緑黄色野菜	かぼちゃ煮
31	火	豚汁 カレーもやし チーズ ヨーグルト	245kcal 14.5g 12.1g 244 mg 1.5g	魚	焼き魚

❖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。