

# 3月の給食だより

## 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
1	金	【完全給食 ひなまつり】 ※白ごはんは必要ありません さけ 鮭ごはん とりにく 鶏肉の梅風味焼き うめふうみや わふうこんさい 和風根菜サラダ すまし汁 加比入 ひなあられ			
4	月	だいす 大豆と小女子の揚げ煮 こうなご あ に たま 二玉スープ ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りかぼちゃスープ	313kcal 19.5g 19.6g 227 mg 1.2g	芋	ツナポテト
5	火	みそなっとう ごもくじる 味噌納豆 五目汁 くだもの ミルク クリームパン	196kcal 15.6g 4.1g 309 mg 1.3g	魚	焼き魚
6	水	ゴッパ-グ きりぼしだいこんいた 切干大根炒め みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りドライフルーツケーキ	228kcal 14.3g 8.4g 198 mg 1.5g	卵	オムレツ
7	木	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ヒレカツカレー フルーツパン			ヨーグルト
8	金	どさんこスープ ごまあえ くだもの ミルク 菓子	276kcal 11.0g 14.7g 185 mg 2.4g	大豆製品	納豆あえ
11	月	ごもくたまごや 五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ ぎゅうにゅう てづく とうふ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	219kcal 16.2g 12.0g 253 mg 1.6g	芋	里芋汁
12	火	さば に 鯖のみそ煮 すまし汁 くだもの ミルク 和パン	246kcal 20.0g 6.0g 286 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー
13	水	キャベツのサラダ クリームチュー ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りしらすトースト	258kcal 17.5g 6.4g 375 mg 1.5g	海藻	切り昆布煮
14	木	【完全給食 お別れ会 リクエストメニュー】 ※白ごはんは必要ありません バーガーパン トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ			ゼリー



## 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
15	金	ワタシスープ <sup>°</sup> ほうれん草 <sup>そう</sup> ののり酢 <sup>す</sup> あえ ヨーグルト	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 <sup>とりにく</sup> のレモン風味揚げ <sup>ふうみあ</sup> ごぼうサラダ <sup>°</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> のキャラメルスナック	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 <sup>すいぎゅう</sup> てっぺん汁 <sup>しる</sup> くだもの 小松菜 <sup>こまつな</sup> の炒め煮 <sup>いた に</sup> ミルク <sup>かし</sup> 菓子	251kcal 16.4g 3.5g 327 mg 1.2g	淡色野菜	野菜スープ
21	木	鮭 <sup>さけ</sup> の麴 <sup>こうじや</sup> 焼き ひじき <sup>に</sup> 煮 みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> ケーキ	187kcal 16.2g 4.2g 183 mg 1.8g	肉	肉団子
22	金	八宝菜 <sup>はっほうさい</sup> わかめスープ <sup>°</sup> チーズ ヨーグルト	220kcal 14.7g 9.0g 200 mg 1.8g	大豆製品	五目豆
25	月	ミートソース <sup>°</sup> パゲッティ <sup>°</sup> 白菜 <sup>はくさい</sup> スープ <sup>°</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> メープル <sup>°</sup> マーマレード <sup>°</sup> パソ	281kcal 14.5g 18.0g 288 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
26	火	酢豚 <sup>すぶた</sup> かきたま <sup>しる</sup> みそ汁 プリアラム <sup>°</sup> ト	256kcal 17.3g 8.3g 287 mg 1.8g	海藻	わかめの酢の物
27	水	中華風 <sup>ちゅうかふう</sup> 五目 <sup>ごもく</sup> スープ <sup>°</sup> 卵 <sup>う</sup> の花炒 <sup>はない</sup> り くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> 桜 <sup>さくら</sup> 米粉 <sup>こめ</sup> 蒸 <sup>む</sup> しパソ	218kcal 11.9g 8.2g 188 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
28	木	❖卒園式 給食はありません			
29	金	春休み希望保育			

❖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。