

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	なっとう ごもくじる みそ納豆 五目汁 ヨーグルト	248kcal 13.3g 12.2g 225 mg 1.1g	卵	親子煮
3 火	【ひな祭り会】 ※白ごはん持参です カラフルそうめんツューマイ れんこんの梅肉あえ すまし汁		加比入	ひなあられ
4 水	い たまごや ツナ入り卵焼き じゃこおひたし みそ汁 牛乳 手作りスノーボールクッキー	225kcal 16.4g 12.2g 299 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ
5 木	さば に 鯖のみそ煮 くだもの とうふ やさい 豆腐と野菜のちゃんこ汁 ミルク菓子	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 さつま芋のうま煮 牛乳 手作りしらすトースト	261kcal 12.0g 9.7g 201 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
9 月	カレーうどん 根菜サラダ 牛乳 手作り米粉のガトツヨラ	276kcal 15.9g 13.7g 358 mg 1.7g	卵	卵豆腐
10 火	ポトトス じゃがいもの和風スープ 牛乳 菓子	256kcal 15.7g 12.3g 234 mg 1.3g	魚	煮魚
11 水	【完全給食 おわかれ会】 ※白ごはんは必要ありません ハンバーグ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ コーンスープ			牛乳プリン
12 木	はくさい 白菜のクリームシチュー キャベツサラダ 牛乳 あんぱん	232kcal 18.4g 9.1g 188 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
13 金	ミートソースパゲッティ まいたけスープ ヨーグルト	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 ごまあえ なめこ汁 牛乳 手作りスイートポテト	204kcal 16.6g 9.9g 203 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
17	火	鮭のみそ焼き 野菜スープ 切り干し大根の炒め煮 牛乳 手作りぼうしパン	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 じゃこサラダ みそ汁 ミルク ぽんパン	264kcal 14.6g 14.3g 209 mg 1.3g	緑黄色野菜	青菜ののりあえ
19	金	<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 青菜の炒め物 ミルク 菓子	252kcal 17.1g 3.5g 339 mg 1.4g	魚	魚フライ
23	月	【完全給食 カレー&誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ヒレカツカレー フルーツポンチ			ヨーグルト
24	火	ワンタンスープ のり酢あえ プリンアラモード	236kcal 16.1g 12.6g 246 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
25	水	白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁 牛乳 手作り麩のキャラメルスナック	220kcal 18.0g 5.0g 291 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
26	木	卒園式 給食はありません			
27	金	希望保育 園独自の献立になります。			
30	月				
31	火				

❖ 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の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。