



日差しが暖かくなり春の訪れを感じます。早いもので今年度も最後の月となりました。給食を通し一年間で子どもたちの心と体はとても大きく成長しています。そんな姿を見てスタッフも喜ばい限りです。今月も楽しい給食の時間にしたいと思います♪

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 肉や血をつくる | 熱や体温となる | 体の調子をよくする | 1人分 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) |
|-------------------------|----|-------------|--|---|----------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 1 | 金 | 牛乳 ビスケット | ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 いちご | 牛乳 チキンナポリタン | 牛乳/さけ/鶏肉 /豆腐 | 米/片栗粉/油/ 上白糖/ごま/こ ま油/卵/ケチ/バ ター | にんじん/だいこん/し めじ/グリーンピース/は くさい/いちご/たまね ぎ/コーン | 486 27.2 12.6 |
| 15 ・ 29 | 金 | 牛乳 ビスケット | 丼カレー 塩昆布和え バナナ | 牛乳 チキンナポリタン | 牛乳/鶏肉/おか らパウダー | 米/じゃがいも/ 片栗粉/油/ごま 油/卵/ケチ/バ ター/上白糖 | たまねぎ/にんじん/は くさい/塩昆布/バナナ /コーン | 527 20.8 11.3 |
| 2 ・ 16 ・ 30 | 土 | 牛乳 おせんべい | ツナチャーハン のり和え みそ汁 | 牛乳 クラッカー クッキー | 牛乳/豆腐/ツナ | 米/油/ごま油 /ふ | たまねぎ/にんじん/ コーン/グリーンピース/ はくさい/焼きのり | 402 14 12.4 |
| 4 ・ 18 | 月 | 牛乳 おせんべい | ふりかけご飯 かれの照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 | 牛乳 おかかおにぎり | 牛乳/かれのい/ち くわ/豆腐/かつ お節 | 米/上白糖/油/ ごま | こまつな/にんじん/え のき/なめこ | 549 22.6 10.6 |
| 5 ・ 19 | 火 | 牛乳 クラッカー | 食パン 鶏肉の加-風味焼き りんごサラダ スープ | 牛乳 バナナクッキー | 牛乳/鶏肉/豆腐 | 食パン/片栗粉/ 上白糖/油/ ごま油/バター /ホットケーキミックス | ブロッコリー/りんご/ コーン/はくさい/えの き/バナナ | 468 19.9 19.2 |
| 6 | 水 | 牛乳 ビスケット | ごはん 鶏マーボー豆腐 春雨サラダ スープ | 牛乳 フライドポテト いちご 完了:ポテト半量、おにぎり 付き | 牛乳/豆腐/鶏肉 | 米/上白糖/片 栗粉/油/はる さめ/ごま油/ じゃが芋 | たまねぎ/にんじん/し めじ/グリーンピース/ きゅうり/コーン/だい こん/わかめ/いちご | 495 18.8 16.2 |
| 7 ・ 21 | 木 | 牛乳 おせんべい | ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 | 牛乳 きざみ揚げおにぎり | 牛乳/豚肉/油揚 げ/豆腐 | 米/はるさめ/ 油/上白糖/ご ま | たまねぎ/にんじん/切 干大根/しめじ/ほうれ んそう | 573 22.9 12.7 |
| 8 ・ 22 | 金 | 牛乳 ウエハース | ごはん 鶏肉の唐揚げ サラスパ みそ汁 | 牛乳 鶏焼きそば | 牛乳/鶏肉/かつ お節 | 米/上白糖/薄 力粉/片栗粉/ 油/卵/ケチ/ ごま油/中華麺 | にんじん/きゅうり/ コーン/はくさい/ほう れんそう/もやし/キャ ベツ | 530 23.5 13.5 |
| 9 ・ 23 | 土 | 牛乳 おせんべい | 焼鳥丼 高野豆腐の煮物 みそ汁 | 牛乳 クラッカー クッキー | 牛乳/鶏肉/豆腐 /高野豆腐 | 米/上白糖/ふ | たまねぎ/にんじん/グ リンピース | 491 22.7 16.6 |
| 11 ・ 25 | 月 | 牛乳 おせんべい | ごはん 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え みそ汁 | 牛乳 鶏炊き込みご飯 | 牛乳/鶏肉/豆腐 /油揚げ | 米/片栗粉/上 白糖/油/ごま 油 | はくさい/にんじん/塩 昆布/ほうれんそう/し めじ | 531 21.9 15.1 |
| 12 ・ 26 | 火 | 牛乳 クラッカー | 納豆ごはん 鮭のみそ焼き ほうれん草と卵のサラダ すまし汁 | 牛乳 芋もち 食べる煮干し 完了:ゆで人参 | 牛乳/納豆/かつ お節/さけ/油揚 げ/ツナ/煮干し | 米/上白糖/油/ごま 油/ごま油/じゃがいも /片栗粉/バター | ほうれんそう/もやし/ にんじん/コーン/だい こん | 492 26.1 15.2 |
| 13 ・ 27 | 水 | 牛乳 クッキー | ごはん 肉豆腐 おかか和え みそ汁 | 牛乳 きなこパン 完了:おにぎり付き | 牛乳/鶏肉/豆腐 /かつお節/きな 粉 | 米/油/片栗粉/じゃ がいも/ごま油/食パ ン/上白糖/はるさめ | たまねぎ/にんじん/し めじ/グリーンピース/ブ ロッコリー/かぶ | 468 21 13.2 |
| 14 ・ 28 | 木 | 牛乳 おせんべい | 鶏うどん きんぴら大根 りんご | 牛乳 五平もち | 牛乳/鶏肉 | うどん/油/上 白糖/ごま/米 | はくさい/にんじん/ほ うれんそう/だいこん/ りんご | 526 17.4 10.7 |

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は生姜、中濃ソース、ウスターソース、麺類は不使用。

※完了期のAMおやつは牛乳と赤ちゃん菓子です。昼食とPMおやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



給食だより

3月

保育室ピア・ピア

ひなまつりのお話 3月3日

「ひなまつり」は、女の子の節句といわれています。また、3月3日は桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」ともいわれています。ひなまつりに飾る「ひしもち」の3色にはそれぞれ桃の花の「赤」、雪の「白」、新しい芽の「緑」と春を表す意味があります。自然の恵みを食べ物に表すことで生活をより楽しくしていたのですね！



今月の簡単レシピは…… ひな祭りパーティー♪

今年のひな祭りは、…
ちょっと手抜きをして、
お惣菜でも買って、楽しく
パーティー♪



お気に入りのハンカチや
カラフルな布を食卓にひいて
パーティー気分♪
たまにはお外で食べるのもいい
ですね！



食事は大切！

毎日の生活の中で食事は大きな部分を占めています。子どもたちの育ちには、とても大切です。家族と一緒に食べる食事はマナーや栄養バランスの問題も解消し、食欲も増していきます。保護者の方も忙しい日々を毎日送っておられると思います。一日1回でも家族と一緒に食べる時間を作っていたらと思います。

いつも美味しい給食を作っている 調理員さんから一言♪



多田 よし子

食べる事が楽しくて、食べる事が大好きな人に育って欲しいので、毎日“♪おいしくなあれ♪”とまほうの言葉をつぶやきながら給食を作っています。



三浦 絢子

前任の産育休代替で1年間給食管理全般を担当させていただきました。食育では特にホットプレートでの実演調理が好評で、笑顔でおかわりしている姿がとても嬉しかったです。これからもたくさん食べて大きくなってください。



大内 友梨子

昨年の1月から調理のお仕事を始めちょうど丸1年が経ちました。子どもたちの成長を身近で感じることができてとても嬉しく思います。これからもたくさん食べてすくすく育って行ってね～！



美味しい給食ありがとう