



★ 3/16のお誕生日会は  
ロールパン、ミートグラタン  
ポトフ、添え野菜 です。  
おやつは フルーツパフェです

◎今月の給食目標：仲良く楽しく食べましょう

# 3月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	2日・16日※	3日※・17日	4日・18日	5日・19日※	6日	7日・21日
給	八宝菜 中華スープ	鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜 五目汁	チキンナゲット 添え野菜 スープ	豆腐と豚肉の味噌炒め すまし汁	彩りひじき みそ汁	7日 発表会 21日 卒園式
	イカ 豚肉 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸 きぬさや、もやし 片栗粉、醤油 鶏がらスープ、油 豆腐 もやし、チンゲン菜 中華スープ、醤油	鮭 マヨネーズ アスパラガス トマト 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ しめじ 水菜 出汁鰹 味噌	鶏ミンチ 豆腐 小麦粉 片栗粉 砂糖 ケチャップ 鶏がらスープ ブロッコリー 豚肉 白菜 人参 中華スープ、醤油	豚肉 豆腐 玉ねぎ ピーマン 人参 砂糖 味噌 油 わかめ えのき 出汁鰹 醤油	ひじき 油揚げ かまぼこ ピーマン 人参 糸こんにゃく 粒コーン缶 砂糖、醤油 みりん、ごま油 大根 油揚げ、青ネギ 出汁鰹、味噌	
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 果実 動物ビスケット	牛乳 黒みつ団子	牛乳 ほうれん草と チーズの春巻き	牛乳 コーントースト	牛乳 ホットカナッペ	★7日と21日は 持ち帰り給食です

★3日(火)の給食はお寿司、おやつは桃ケーキとカルピスに変わります。  
★21日(土)は卒園式で、りす組うさぎ組は持ち帰り給食です。

★19日(木)のおやつは牡丹餅です  
★28日(土)は、お弁当の日です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日
給	桜えびとひじきの混ぜご飯 お浸し すまし汁	鶏肉の ねぎマヨポン炒め みそ汁	鯖の梅みそ焼き 和え物 すまし汁	ポークビーンズ スパゲティサラダ	えびのごま団子 コールスロー スープ	あんかけうどん バナナ
	桜えび ひじき 豚肉、人参 みりん、酒 醤油、砂糖、油 白菜 油揚げ、小松菜 もやし、すりごま 砂糖、醤油、みりん 麩 かまぼこ 醤油、出汁鰹	鶏肉 酒 人参 青ネギ マヨネーズ ぼん酢 油 麩 わかめ 青ネギ 出汁鰹 味噌	鯖 梅肉 白味噌 みりん 砂糖 小松菜 えのき 砂糖、醤油 大根 玉ねぎ 人参、青ネギ 出汁鰹、醤油	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 砂糖、醤油(濃) ケチャップ、油 サラスパ きゅうり ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ、酢	えび 豚ミンチ、玉ねぎ はんぺん、生姜 醤油、天ぷら粉、ごま 片栗粉、砂糖、油、塩 キャベツ ハム 粒コーン缶 マヨネーズ、酢、砂糖 わかめ えのき 鶏がらスープ、醤油	乾麺 鶏肉 かまぼこ 干し椎茸 人参 青ネギ 生姜 砂糖 醤油 片栗粉 出汁鰹 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 プチ肉まん	牛乳 果実 食べる煮干し	牛乳 どら焼き	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 もちもちチーズパン	お菓子

## きゅうしょくしつより

### さかな お魚を食べましょう

○魚介類には様々な栄養素が含まれています。特に旬の魚は美味しく、通常より多くの栄養が詰まっています。

☆魚に含まれる主な栄養成分☆

- ①DHA…脳や神経系の発達や機能維持・抗アレルギー・抗炎症
- ②EPA…血栓の予防・血管収縮等の防止、血中脂肪の低下作用
- ③タウリン…血圧の調整・コレステロールの排出・肝機能維持・視力の維持
- ④カルシウム…骨の形成・血圧や神経系の調整機能
- ⑤鉄…赤血球(ヘモグロビン)の主成分
- ⑥ヒスチジン等…子供の成長に必要なアミノ酸

ご家庭でも色々な魚を使って、お子さんとの会話を楽しんで下さい。

