

3月給食たより

3月の給食目標

☆1年の振り返りをしよう☆

毎日の給食は3色食品群が全て入っていて栄養バランスよく考えられています。
残さずに食べることが出来ましたか？ 自分自身で振り返ってみましょう

旬の食材

かぶ カリフラワー
キャベツ しいたけ 春菊
玉ねぎ 菜の花 ニラ
さわら ブロッコリー
オレンジ 甘夏

R6年度



3月こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日	曜日	献立	材料			目標
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品	
3	月	ちらし寿司 エビフライ デザート ブロッコリーサラダ すまし汁	鶏肉 エビ ハム たまご 豆腐 かまぼこ	ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	
4	火	交流遠足				
5	水	肉うどん チーズ チョコドーナツ 牛乳	牛肉 ハム チーズ かまぼこ 牛乳 油揚げ	うどん麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん ねぎ	
6	木	山菜ごはん 唐揚げ デザート ツナサラダ そうめん汁	鶏肉 ツナ たまご かまぼこ	ごはん 片栗粉 そうめん マヨネーズ	山菜 たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	
7	金	たまごサンド プチゼリー 肉団子と春雨のスープ 牛乳	たまご 鶏肉 牛乳	食パン 春雨 マヨネーズ	白菜 にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	
10	月	ごはん <u>ポテトサラダ</u> <u>チキンチキンごぼう</u> みかん	鶏肉 ハム	ごはん 片栗粉 じゃがいも	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	
11	火	和風スパゲッティ <u>チョコバナナマフィン</u> 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご バター	スパゲティ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ パナ ほうれん草 えのき しめじ	
12	水	ごはん <u>納豆あえ</u> 五目卵焼き 味噌汁	納豆 たまご 豆腐 鶏肉	ごはん	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	
13	木	わかめごはん ごぼうのきんぴら 鮭のパン粉焼き バナナ	さけ 牛肉 平天 粉チーズ	ごはん パン粉 こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん パプリカ バナナ にんにく	
14	金	カレーライス プリン ドレッシングサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン みかん缶	
17	月	ごはん <u>ピーナッツ和え</u> チキン南蛮 プチゼリー	ピーナッツ 鶏肉 たまご ちくわ	ごはん 片栗粉 マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり パプリカ	
18	火	ちゃんぽん ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 平天 たまご 牛乳	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ ブルーベリー	
19	水	ごはん 五目煮豆 お好み焼き	豚肉 鶏肉 たまご 大豆	ごはん 小麦粉 こんにゃく 長いも	にんじん れんこん いんげん キャベツ ねぎ もやし 青のり	
21	金	ロールパン プチゼリー 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	鶏肉 豚肉 バター ベーコン 牛乳	ロールパン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん しめじ	
24	月	ゆかりごはん かぼちゃのそぼろ煮 魚のフライ かきたま汁	さかな たまご 豆腐 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉	かぼちゃ いんげん えのき ねぎ	
25	火	ビビンバ丼 中華サラダ りんご	豚肉 たまご ハム	ごはん 春雨	ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり りんご	

すききらいせず、なんでもたべましょう。

※下線が引いてあるのは月組さんリクエストメニューです☆

食生活を見直そう！

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。
今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

1年間の食生活チェック！

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、
全然できなかったところには×をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事の前には、手をきれいに洗った。
<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物減った。 	<input type="checkbox"/> おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。
<input type="checkbox"/> 休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。	<input type="checkbox"/> パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。	<input type="checkbox"/> せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。
<input type="checkbox"/> 食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。	<input type="checkbox"/> インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？ 時間を決めて、食べ過ぎないように。	<input type="checkbox"/> 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。
<input type="checkbox"/> のところは… これからその調子で！	<input type="checkbox"/> のところは… もっとできるように頑張らしましょう。	<input type="checkbox"/> のところは… 新年度の目標にしましょう。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

