

うれしい給食 3号

平成30年3月

日	献立	おやつ
1日 (木)	ちらし寿司・青菜のそぼろ和え・すまし汁(わかめ・えのき)	牛乳 ホットケーキ
2日 (金)	親子丼・野菜の煮浸し・洋風野菜スープ(玉ねぎ・人参)	牛乳 お菓子
5日 (月)	マーボー豆腐・きゃべつと竹輪のカレーソテー 野菜みそ汁(大根・人参)・ライス	牛乳 ホットドッグ
6日 (火)	きつねうどん・切り干し大根の煮物	牛乳 お菓子
7日 (水)	肉団子と白菜のスープ煮・お豆のサラダ・ライス	牛乳 ふかし芋
8日 (木)	すき焼き風煮込み・酢の物・野菜みそ汁(玉ねぎ・人参)・ライス	牛乳 お菓子
9日 (金)	ビーフカレーライス・コーンサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト
12日 (月)	さばの煮付け・ブロッコリーのおかか和え 洋風野菜スープ(きゃべつ・人参)・ライス	牛乳 揚げパンきな粉
13日 (火)	じゃが芋とベーコンの煮込み・フレンチサラダ ・卵不使用イエローロール	牛乳 お好み焼き
14日 (水)	肉じゃが・青菜のソテー・わかめみそ汁・ライス	牛乳 お菓子
15日 (木)	ケチャップライス・鶏の和風から揚げ・温野菜のドレッシングかけ ・かきたま汁	牛乳 お菓子
16日 (金)	(軽給食) カスタードリング・具だくさんスープ・バナナ	お茶 おやつおにぎり
19日 (月)	焼きそば・高野豆腐の煮物・麩みそ汁	牛乳 りんご蒸しパン
20日 (火)	厚揚げと野菜の煮込み・海藻サラダ・中華野菜スープ(もやし・人参) ・ライス	牛乳 お菓子
22日 (木)	白身魚の野菜あんかけ・ひじきの煮物・豆腐汁・ライス	牛乳 お菓子
23日 (金)	豚肉の生姜焼き・ピーマンの炒め物・洋風野菜スープ(白菜・人参) ・ライス	牛乳 豆腐入りみたらし団子
26日 (月)	関東煮・白菜のゆかり和え・薄揚げみそ汁(玉ねぎ)・ライス	牛乳 サンドイッチ
27日 (火)	ポトフ・もやしのナムル・ライス	牛乳 お菓子
28日 (水)	ポークチャップ・スパゲティサラダ・洋風野菜スープ(大根・人参) ・ライス	牛乳 スイートポテト
29日 (木)	☆お花見弁当☆ おにぎり・肉団子のソース煮・コロッケ・ウインナー・ブロッコリー・ミニゼリー	牛乳 お菓子

今月の栄養平均値 3号エネルギー492kcal たんぱく質16.6g 脂質13.1g(おやつ含む)

3月給食だより



もうすぐ雪組さんは、卒園です。幼稚園で給食を食べるのは、後数回になりました。嫌いな物も食べられるようになったでしょうか？小学校に行っても幼稚園の給食を思い出してもらえると嬉しいです。

【3月旬の野菜・果物】

ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・山菜・にら・新きゃべつ・さやえんどう・春菊・いちご・オレンジ・レモンなどがあります。寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には、独特の苦みがあります。この苦みは、腎臓の働きを助けたり、精神を落ちつかせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。旬の野菜・果物をとり元気に過ごしましょう。