

	月	火	水	木	金	土
	<p>3月の給食目標 ・進級に向けて望ましい食習慣を身につけることを頑張ろう! ・食事を楽しもう!</p>		<p>今月の予定平均給食栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○エネルギー 387kcal</li> <li>○たんぱく質 16.2g</li> <li>○脂質 15.9g</li> </ul>	<p>1</p> <p>★生姜焼き ★チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご</p>	<p>2 ひなまつり誕生会</p> <p>ちらし寿司 ぶりの煮付 カリフラワーサラダ 菜の花の清汁・いちご</p>	<p>3</p> <p>凍豆腐の卵とじ ひじきのごま和え キャベツの味噌汁 バナナ</p>
副食						
おやつ				<p>★焼きそばパン 牛乳</p>	<p>三色ゼリー ひなあられ</p>	
	5	6	7	8	9	10 手作り弁当の日
副食	<p>★カレー 春雨酢物 わかめスープ オレンジ</p>	<p>小魚と大豆のからめ煮 利休和え かぼちゃの含め煮 ★シチュー・りんご</p>	<p>★春巻 三色サラダ きのこスープ オレンジ</p>	<p>中華ローストチキン カレー風味サラダ ★ラーメン入りかきたま汁 バナナ</p>	<p>★変わり納豆 さつまいものひじき煮 ★せんべい汁 いよかん</p>	<p>牛乳</p>
おやつ	<p>フルーツヨーグルト ビスケット</p>	<p>★もちもちドーナツ 牛乳</p>	<p>★ココアゼリー せんべい</p>	<p>まんじゅう 牛乳</p>	<p>★しょうゆ団子 牛乳</p>	
	12	13	14	15 お別れ会	16	17
副食	<p>鮭のトマト煮 ジャーマンポテト もやしの味噌汁 いよかん</p>	<p>★いが蒸し すき昆布の煮付 かぶの味噌汁 ミニトマト</p>	<p>いり豆腐 ごまもやし ★すいとん汁 グレープフルーツ</p>	<p>♥おたのしみ♥ ♥パイキング♥</p>	<p>★ベーコンエッグ ★ひじきサラダ なめこ汁 りんご</p>	<p>★焼きピーフン 大根サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ</p>
おやつ	<p>★フルーツサンド 牛乳</p>	<p>豆銀糖 牛乳</p>	<p>芋かりんとう 牛乳</p>	<p>ケーキ 牛乳</p>	<p>黒砂糖入り蒸しパン 牛乳</p>	
	19	20 ほかほかごはんの日	21 春分の日	22	23	24
副食	<p>★ハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト はんぺんスープ・キウイ</p>	<p>焼きいか 豚肉とピーマンの炒め物 しめたま汁 いよかん</p>		<p>菓ごもり卵 わかめマヨネーズサラダ 五目うどん オレンジ</p>	<p>★かぼちゃクロック 青菜のソテー 大根汁 グレープフルーツ</p>	<p>挽肉そぼろ いり卵 青菜のお浸し 豆麩の味噌汁・りんご</p>
おやつ	<p>★五平餅 牛乳</p>	<p>ヨーグルトパンケーキ 牛乳</p>		<p>★きなこ揚げパン 牛乳</p>	<p>★バナナカスタード 麦茶</p>	
	26 修了式	27 卒園式				
副食	<p>ミートローフ ★切干サラダ じゃがいもといんげんの味噌汁 いちご</p>					
おやつ	<p>ヨーグルト せんべい</p>					

### リクエスト給食

3月はリクエスト給食を実施します。5歳児を中心に給食で「もう一度食べたい」メニューを考えてもらいました(\*^^\*)

★マークはリクエストメニューです。お別れ会でもリクエストを取り入れたパイキング形式の給食を予定しています♡

**副菜**

体の調子をととのえる  
ビタミン

**主菜**

体をつくるもとになる  
たんぱく質・脂質

**主食**

力のもとになる  
炭水化物

**汁物**

骨や血をつくる・便通をたすける  
ミネラル

今年度も終わりに近づきました。1年間残食も少なく、よく食べて元気いっぱいにご過ごしてきました。「おいしかった」、「また作ってね」と言ってくれた子どもたちに「ありがとうの気持ち」でいっぱいです♡子どもたちの成長を本当に嬉しく感じています。1年間ありがとうございました。

給食担当

新年度に向けて、今一度食生活を見直し、生活リズムを整えましょう!