2023年 3月 の 献 立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1 誕生会	水	わかめご飯　きのこスープ　フライドチキン キャンディーチーズ　ブロッコリーサラダ	ショートケーキ	463 16.1	16.3 1.6
2	木	きのこ入りカレー　中華スープ　コールスローサラダ	イチゴゼリー	456 13.7	14.7 1.4
3 雛祭り	金	ちらし寿司　すまし汁　はんぺんフライ 小松菜のゴマ和え	ひなあられ	459 13.5	11.1 1.7
6	月	ご飯　かきたま汁　サバのごまみそ焼き かぼちゃサラダ　　大根とツナ煮	黄桃缶	456 14.3	18.9 1.2
7	火	ふりかけご飯　味噌汁　鶏のつくね ジャーマンポテト　スティック野菜	フルーツカクテル	458 16.3	17.5 1.6
8	水	鶏そぼろ丼　けんちん汁　　ひじき煮	オレンジ	452 20.8	16.9 1.8
9	木	ハヤシライス　卵とコーンのスープ　　春雨サラダ	マスカットゼリー	453 12.8	13.2 1.8
10	金	ご飯　すまし汁　牛肉コロッケ 大根とそぼろ煮　五色和え	バナナ	453 12.8	13.3 1.7
13	月	ご飯　味噌汁　チキンカツ煮 厚揚げとこんにゃく煮　きゅうりの酢の物	フルーチェ(桃)	450 18.9	15.2 1.8
14	火	スパゲッティナポリタン　ポトフ　　トマトサラダ	ミルクゼリー	463 16.0	10.8 1.7
15	水	お弁当の日			
16	木	豚丼　具たくさん汁　マカロニサラダ	いちごヨーグルト	455 16.6	17.2 1.4
17	金	ご飯　コーンチャウダー　煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー　マッシュポテト	ティラミス	453 14.5	19.2 1.7
20	月	卒園式			
21	火	春分の日			
22	水	食パン　スティックパン　　ポークビーンズ マカロニグラタン　　キャベツサラダ	ピルクル	467 15.1	10.9 1.7
23	木	ご飯　そうめんスープ　サバの味噌煮 大根サラダ　かぼちゃの煮物	みかん缶	451 13.1	18.0 1.2
24	金	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ　ポテトサラダ 切干大根の煮物	オレンジ	455 15.6	18.1 1.8
27	月	カレーうどん　ミモザサラダ　さつま芋とりんご煮	バナナ	458 14.6	12.5 1.9
28	火	鶏天丼　なめこ汁　キャベツの胡麻和え	ババロア	452 19.0	14.8 1.5
			3月平均	456 15.5	15.1 1.6

*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください
*毎日麦茶がつきます

✿ ✿ 1年間ありがとうございました ✿ ✿

早いもので、今年度も残り1カ月となりました。
徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられる日もあり、
春の訪れも感じられるようになってきました。
1年間で心身ともに大きく成長した子ども達。
毎日の食事の中でも、食べられるようになったもの、食べる量が
増えたりと成長を感じられるところがあったのではないでしょうか。

学園の子ども達が卒園の日を迎える事はとても寂しいですが、
新しい環境で元気いっぱいに活躍していくことを、給食スタッフ一同
心から願っています。
保護者の皆様には、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

◆◆　3月15日（水）はお弁当の日です　◆◆

お手数ですが準備を宜しくお願いします。

3月の給食は、子ども達に人気のメニューを多く取り入れました。
全部食べる事が出来たという自信を持って、卒園・進級してほしいからです。
給食を通して子ども達の笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。
これからも食とともに健やかに成長してほしいと思います。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。