

3月 給食献立予定表

海南市立大東幼稚園

日	こんだて	エネルギー のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロ リ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (金)	ちらしずし ぎゅうにゅう からしあえ おすまし ひなあられ	こめ ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう あげ とうふ かまぼこ	ブロッコリー キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ	3月3日はひなまつりです。健やかな健康と幸せを願う行事で、桃の節句といわれます	606
4 (月)	カツカレー ぎゅうにゅう コロコロまめサラダ	こめ カレールウ ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう トンカツ とりにく だいず とりささみ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ コーン	今日の給食はカレーライスにとんかつをのせて食べるカツカレーです。	744
5 (火)	プルコギサンド ぎゅうにゅう コンソメスープ	パン はるさめ ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ニンニク キャベツ だいこん しめじ パセリ	プルコギは韓国の焼肉です。お肉と一緒に野菜をたくさん食べられる料理です	622
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに キャベツとひじきのあまずあえ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あげ ひじき	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ	ひじきは昔から「食べる と長生きする」といわれ ているほど栄養満点の 食材です	681
7 (木)	おべんとう の ひ です					
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう がめに はるやさいのごまあえ	こめ さといも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう れんこん にんじん いんげん こまつな しゆんぎく しめじ こんにやく	がめ煮は博多の方言で 「寄せ集める」という意 味の「がめくりこむ」から 名付けられたという説が あります	605
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのもの やみつきキャベツ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやとうふ ちくわ あげ とりささみ しおこんぶ	はくさい だいこん にんじん いんげん キャベツ えのき にんにく	高野豆腐は凍らせた豆腐 を乾燥させてつくります。 す。	644
12 (火)	セルフキーマカレーサンド ぎゅうにゅう みたくさんスープ	パン じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いんげん とまとかん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	今日の給食はキーマカ レーをパンにはさんで自 分でキーマカレーサンド を作って食べましょう	603
13 (水)	やさいたっぷりビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ おいわいゼリー	こめ ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ わかめ とうふ	たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	ビビンバは韓国の混ぜ ご飯です。たくさん混ぜ るほど味がなじんでおい しいといわれています	628
14 (木)	おべんとう の ひ です					
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しろみフライ こんぶあえ さつましる	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう しろみフライ とうふ みそ しおこんぶ	もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	昆布はカルシウムが豊 富な食べ物です。カルシ ウムは体内で作ること ができないため食べ物 からとるしかありません	653
18 (月)	しょうがっこう そつぎょうしき です					
19 (火)	ようちえん そつえんしき です					
20 (水)	しゅんぶんのひ です					
21	おべんとう の ひ です					

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るのもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
(木)						

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食だより

・ひな祭りの行事食・

3月3日は「ひなまつり」です。日本で、ひな人形を飾る風習は室町時代に始まり、江戸時代に盛んになったといわれています。「ひな」という言葉には、もともと「小さな人形」という意味があったそうです。ひなまつりの行事食には右のようなお料理があり、それぞれ意味があ



今月で今年度も終わりですね。食事の時間の1年間をふり返ってみましょう。

<p>① 食事の前には忘れずに手洗いを を行い、きれいなハンカチで 手をふきましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② 感謝の気持ちをもって、「いた だきます」や「ごちそうさま」の あいさつができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ 食べず嫌いをせず、苦手な食 べ物にもチャレンジできました か？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>④ 汁物や飲み物で流しこまず、よ くかんで食べましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑤ 朝ごはんは毎日しっかり食べま したか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 箸を正しく持って食べることが できましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑦ みんなで協力して、準備と 後片付けができましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑧ おやつは量や時間を決めて、 食べ過ぎないように気を付け ましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>できなかったところは、 来年度に生かせるように しましょう！</p> 