

# 3月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	麦ごはん 大根となめこのみそ汁 鶏肉とごま甘酢あえ <b>ごぼうとツナチーズサラダ</b>	牛乳 クラッカー	牛乳 あんこクッキー
3	火	彩ご飯 まり麩のすまし汁 鶏肉のゆかり焼き 三色和え ミニゼリー	牛乳 昆布	カルピス ひなまつりケーキ・ひなあられ
4	水	麦ごはん 白菜としめじのみそ汁 チーズサンドフライ <b>かみかみサラダ</b>	牛乳 ポーロ	牛乳 ドーナツ
5	木	<b>セレクトおにぎり</b> 豚汁 春雨とハムの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 <b>ようかん</b>
6	金	麦ごはん <b>ウイナースープ</b> <b>ハンバーグ</b> <b>ナポリタンスバゲティーツナー</b> 茹ブロッコリー いちご	牛乳 せんべい	ヨーグルト・オレオ アイスクリームオレオ
7	土	五目うどん フルーツポンチ	りんごジュース	せんべい

9	月	<b>たまごサンド</b> 牛乳 <b>ビーフシチュー</b> メルルーサのフライ ほうれん草とひじきサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 <b>クッキー</b>
10	火	<b>しょうゆラーメン</b> 鶏肉のから揚げ バナナ	牛乳 ステックパン	牛乳 きな粉トースト
11	水	わかめご飯 タラちゃん汁 みそカツ 白菜とほうれん草のおかか和え	牛乳 ビスケット	お茶 <b>いちごヨーグルト</b> ・あたりめ
12	木	<b>油揚げ入りカレーうどん</b> 福神漬け和え りんご	牛乳 バナナ	フルーツ牛乳 のり塩クラッカー
13	金	麦ごはん 切り干し大根とちくわのみそ汁 照り焼きチキン ポテトサラダ	牛乳 せんべい	カルピス ポップコーン
14	土	焼きそば じゃがコーンスープ	オレンジジュース	せんべい

16	月	バターロールパン ミルク コーンスープ マカロニグラタン ほうれん草とツナサラダ	牛乳 ポーロ	お茶 しらす干しと青菜のおにぎり
17	火	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鯖のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	牛乳 バナナ	牛乳 <b>アップルパイ</b>
18	水	ミートスバゲティ <b>えびとブロッコリー卵サラダ</b> <b>フライドポテト</b> セレクトデザート	牛乳 せんべい	フルーツ牛乳 ホットケーキ
19	木	<b>カレーライス</b> ミモザサラダ いちご	牛乳 ビスケット	お茶 <b>おはぎ</b>
20	金	<b>春 分 の 日</b>		
21	土	ビビンバ丼 フルーツヨーグルト	ぶどうジュース	バナナ



23	月	クファジュージー そうめんすまし汁 たくあんのおかか和え バイン缶	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 フオカッチャ
24	火	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 <b>塩さけ</b> 切り干し大根の煮物	牛乳 クラッカー	牛乳 生どら
25	水	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 ビスケット	せんべい
26	木	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 マーボーひじきみそ風味 さつま芋サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 パスタあられ
27	金	鶏めし はんぺんとほうれん草のすまし汁 鯖のレモン焼き 春雨とひき肉の炒め物	牛乳 スティックパン	牛乳 マシュマロおこし
28	土	ハヤシライス オレンジ	りんごジュース	バナナ

30	月	麦ごはん ごぼうとしめじのみそ汁 豚肉酢じょうゆ炒め らーめんサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 ボンデケーキ
31	火	<b>お 弁 当 の 日</b>		ヤクルト ミニパームクーヘン

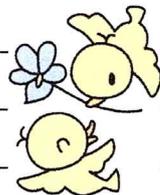
みどりの字は、ゆり組さんのリクエストです。



日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	軟飯 かぼちゃのみそ汁 ささみと大根・人参・ブロッコリー煮	ビスケット	にんじん蒸しパン
3	火	軟飯 ほうれん草のすまし汁 和風ミートボール 三色煮びたし パナナ	せんべい	ひなまつりケーキ
4	水	軟飯 白菜と大根のみそ汁 白身魚のムニエル風 人参・胡瓜スティック煮	ビスケット	豆腐入りパンケーキ
5	木	軟飯 具だくさんみそ汁 ささみのグリーン煮 パナナ	ビスケット	ようかん
6	金	軟飯 オニオンスープ ミニハンバーグ スパゲティサラダ いちご	せんべい	ヨーグルト
7	土	五目煮込みうどん フルーツポンチ	ビスケット	せんべい

9	月	スティック食パン クリームシチュー風 メルルーサとほうれん草・人参煮	ビスケット	かぼちゃおやき
10	火	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	せんべい	スティックジャムサンド
11	水	軟飯 タラちゃん汁 ミートボールのケチャップ煮 白菜とほうれん草の煮びたし	ビスケット	いちごヨーグルト
12	木	煮込みうどん 大根のスティック煮 すりおろしりんご	バナナ	いももち
13	金	軟飯 かぼちゃと人参のみそ汁 ささみの照り煮 ポテトサラダ風	せんべい	パンプキンケーキ
14	土	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮	ビスケット	せんべい

16	月	食パン ポタージュースープ ほうれん草入りつくね マカロニサラダ	せんべい	しらすおにぎり
17	火	軟飯 豆腐と玉ねぎのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 人参スティク	バナナ	アップルポテト
18	水	ミートスパゲティー ブロッコリーと人参サラダ フライドポテト ヨーグルト	せんべい	ホットケーキ
19	木	軟飯 肉じゃが風 ほうれん草と人参サラダ いちご	ビスケット	きな粉おにぎり
20	金	<b>春 分 の 日</b>		/
21	土	ビビンバ丼 フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ



23	月	軟飯 そうめんのすまし汁 煮込みハンバーグ 人参グラッセ	ビスケット	蒸しパン
24	火	軟飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のみそ煮 人参とかぼちゃの煮物	せんべい	どら焼き
25	水	軟飯 ポタージュースープ 豆腐入りつくね パナナ	ビスケット	せんべい
26	木	軟飯 人参とかぼちゃのみそ汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ	せんべい	りんごケーキ
27	金	軟飯 ほうれん草のすまし汁 白身魚のオレンジ煮 人参の炒め煮	バナナ	キャロットケーキ
28	土	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ビスケット	バナナ

30	月	軟飯 玉ねぎと人参のみそ汁 ミートローフ らーめんサラダ	せんべい	ポテトボール
31	火	<b>お 弁 当 の 日</b>		せんべい



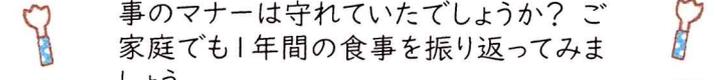
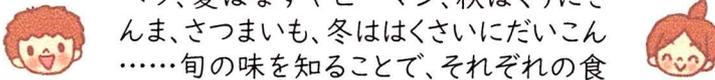
# 給食だより

令和7年度 3月



## 1年間の食事を 振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



## 【カリカリチーズナゲット】



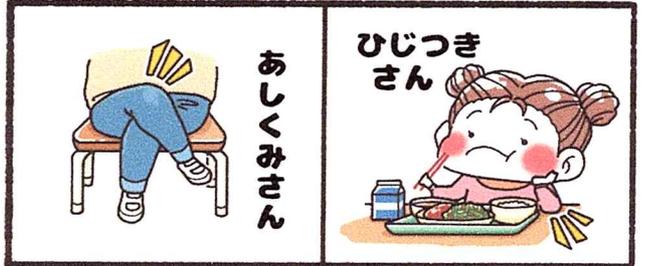
<材料> こども5人分

- 鶏ミンチ肉 300g
- ピザ用チーズ 30g
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 水 大さじ4
- 米粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

<つくりかた>

- ①ボールに鶏ミンチ、チーズ、鶏がらスープの素、水、米粉を入れ混ぜる。
- ②一口サイズに形を整え、油できつね色に揚げる。

こんな子いるかな？



正しい姿勢で、気持ちよく食べましょう。

## 春分の日行事食

### ぼたもち

「ぼたもち」は、春の彼岸(春分の日前後3日間ずつの合計7日間)に食べるもちです。秋にも彼岸があり、この時は「おはぎ」を食べます。実は、どちらも同じものです。

春はぼたもち、秋はおはぎと呼びます

