



# 3月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ	 <p>早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。 毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあつたり、食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。 今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。</p>				1	焼き芋	2	はとむぎおこし				
昼食					おひな寿司 すまし汁(三つ葉) 豆腐ハンバーグ ほうれん草の土佐マヨ和え	ホットドック オレンジ ブロッコリーのチキンサラダ ミルク						
3時のおやつ					フルーツサンド ひなあられ カルピス	おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶						
午前のおやつ	4	まがりせんべい	5	丸ポウロ	6	ミレービスケットノンフライ	7	ヨーグルト	8	カル鉄スティック	9	ルヴァン
昼食	ベジタブルカレー いんげんの和え物 ヤクルト	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 照り焼きチキン 黄桃 ほうれん草のナムル	マーボー丼 味噌汁(キャベツ) 大根のそぼろ煮 パイン缶	ごはん 中華風コーンスープ さばのりんごソースかけ 三色ソテー みかん缶	お子様ランチ ミネストローネ ハンバーグ いちご かぼちゃサラダ	ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 バナナ ヨーグルト						
3時のおやつ	魚天ぷら ミルク	焼麩のフレンチトースト バナナ ミルク	大学芋 ミルク	トライアングル 牛乳	チーズケーキ 牛乳	芋けんぴ 豆乳(フルーツ味)						
午前のおやつ	11	豆乳(フルーツ味)	12	マリービスケット	13	棒チーズ	14	はとむぎおこし	15	野菜スティック	16	胚芽ビスケット
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のくわ茶焼き ひじきの旨煮 黄桃	沖縄そば からし菜炒め バナナ	ごはん 味噌汁(小松菜) さんまの蒲焼 パイン缶 ぎゅうりの和え物	オムライス じゃが芋とコーンのスープ いんげん土佐和え オレンジ	タコライス コンソメスープ ひじきのサラダ みかん缶	強ジュシー 豚汁 キャベツのサラダ りんご						
3時のおやつ	シリアルクッキー ミルク	ツナマヨおむすび 大根の梅あえ お茶・麦茶	マドレーヌ りんご ミルク	ちんびん ミルク	タンナファクルー バナナ ミルク	フライドかぼちゃ ミルク						
午前のおやつ	18	五穀のビスケット	19	豆乳ウエハース	21	胚芽ビスケット	22	ひじきスティック	23	はちや棒		
昼食	チキンカレー コールスローサラダ ジョア 白ぶどう	ごはん 味噌汁(白菜) スルルーの南蛮漬け 麩チャンプルー パイン缶	<small>しゅんぶん ひ</small> <b>春分の日</b> 		ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 豆乳入り味噌汁 卵焼き 昆布いりちー トマト	ももちボールドーナツ ミルク	もずく丼 みそ汁(大根) 乱切りきゅうり みかん缶				
3時のおやつ	フロランタン りんご ミルク	きな粉ポテト ミルク			ごまクッキー オレンジ ミルク	かりんとう バナナ ミルク						
午前のおやつ	25	ハーベストセサミ	26	ぶどうゼリー (Fe)	27	焼き芋	28	Feウエハース	29	こざかなせんべい	30	ソフトせんべい
昼食	三色ごはん アーサ汁 ポテトサラダ ヨーグルト	麦ごはん 味噌汁(えのき) 干切りいりちー 春雨の和え物	マージンごはん 味噌汁(白菜) 肉じゃが ごぼうサラダ オレンジ	マージンごはん 味噌汁(豆腐) ポークチャップ 切干大根のサラダ	麦ごはん 味噌汁(じゃが) 豚肉の香味焼き きゅうりともやしの和え物	バターパン コーンクリームシチュー ブロッコリーのサラダ 黄桃						
3時のおやつ	クロックムッシュ きになる野菜	うどんのかりんとう ミルク	亀の甲せんべい バナナ ミルク	焼き芋 ミルク	ビスコ りんご ミルク	きな粉ポテト ミルク						

# 給食だより3月号

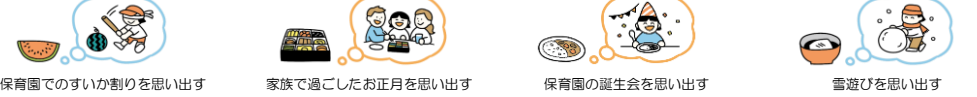
## 共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

### ★共食を通じて幸せな記憶を増やす

楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対しての嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

すいかを食べると・・・ おせち料理を食べると・・・ カレーライスを食べると・・・ おしるこを食べると・・・



### ★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくなる？

野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります（単純接触効果）。

### ★マナーを身につけて共食を楽しむ

人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

**1・感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう**

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。

**2・食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう**

食事の型を大切にしている日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜・汁もの）を交互に食べて「口内調味」をしながらか、食事を楽しみます。

**3・正しく座りましょう**

① テーブルが胸の位置よりも高い場合  
② 椅子に深く腰掛けると届かない場合  
③ 足の裏が床につかない場合

お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする  
背中の後ろにクッションや座布団を置く  
踏み台などを置く

**4・食具を正しく使しましょう**

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。

① 親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。（しっかりと固定する！）  
② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。  
③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

**<お箸の間違った使い方>**

- こじ箸：お箸で料理をかき回して自分の好きな具を探す
- ねぶり箸：お箸をなめる
- 迷い箸：お箸を持ったまま料理の上をさまよう
- 寄せ箸：お箸で食器を引き寄せる
- 刺し箸：お箸で食材を突き刺して食べる

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 金	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、三温糖、マヨネーズ、○砂糖、花魁、白煎りごま、◎焼き芋	豆腐ハンバーグ、味付いなり皮(三角形)、○カルピス、○生クリーム、シーチキン、わかめ(乾)、だし用昆布、○豆乳ホイップ	ほうれん草(冷凍・国産)、○いちご、人参、コーン缶、三つ葉
02 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、油、卵なしパン(又は超熱ロール)	ウインナー、鶏ささ身、○しらす干し、加工乳、○焼きのり	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン缶
04 月	胚芽米、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、押麦、小麦粉	ヤクルト、○キング(夫だら用切身)、合びき肉、○卵、○加工乳、○あおのり	玉ねぎ、いんげん(冷凍)、人参、トマト、なす
05 火	胚芽米、じゃがいも、○焼酎、○砂糖、片栗粉、○無塩バター、砂糖、油、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草、もやし、えのきだけ、人参、コーン(冷凍)、ねぎ、○パナナ
06 水	胚芽米、○さつまいも、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、○黒煎りごま	豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、○加工乳	大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、しいたけ、いんげん(生)、長ねぎ、ねぎ
07 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、油、○無塩バター、片栗粉、○小麦粉、○三温糖、砂糖、新玄	さば、卵、ウインナー、○卵、○クリームチーズ、○牛乳(県産 成分無調整)、◎ヨーグルト60g	小松菜、クリームコーン缶、りんご、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
08 金	胚芽米、パン粉、マヨネーズ、ABCバスタ、三温糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉	合びき肉、豆腐、ホーク缶(減塩スラム)、保乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)	栗かぼちゃ、いちご、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト水煮缶(カット)、ピーマン、トマト、セロリ
09 土	ゆで中華めん、ごま油	豚かた脂身つき 生、竹輪(無卵白)、○豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト60g	白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、水菜、パナナ
11 月	胚芽米、○小麦粉、○マーガリン、○コーンフレーク(プレーン)、○三温糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、砂糖、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○卵、粉チーズ、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	ほうれん草、人参、ひじき、にんにく、パセリ
12 火	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、油、三温糖、○砂糖	豚Bロース、厚揚げ、橋かまぼこ(卵なし)、○シーチキン、コンビーフハッシュ、○味付のり	キャベツ、○大根、人参、からし菜、太もやし、○練り梅、ねぎ、パナナ
13 水	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○有塩バター、○アーモンドフードル、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	さんま(煎き・中骨なし)、○卵、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)、◎梅チーズ	○りんご、きゅうり、小松菜
14 木	胚芽米、じゃがいも、油、新玄	卵、牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	クリームコーン缶、オレンジ、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、コーン缶、人参、ピーマン、ねぎ
15 金	胚芽米、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖、新玄	合びき肉、タコライス用チーズ、ベーコン、○加工乳	トマト、キャベツ、レタス、きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、○パナナ
16 土	胚芽米、じゃがいも、○油、○片栗粉、マヨネーズ、すりごま(白)	グーヤー(豚うで肉)、ちくわ(無卵白)、○加工乳	○栗かぼちゃ、りんご、キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、ひじき
18 月	シヨア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、マヨネーズ、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○生クリーム、○加工乳	キャベツ、○りんご、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん
19 火	胚芽米、○さつまいも、油、砂糖、小麦粉、○砂糖、片栗粉、新玄	スルメ(きびなご)、卵、豆腐、豚バラ肉スライス、○きな粉、車麩、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨なし)、アナと蜜の女王ウインナー	キャベツ、白菜、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ
21 木	胚芽米、○小麦粉、パン粉、○無塩バター、揚げ油、○三温糖、小麦粉、○黒煎りごま、すりごま(白)、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、卵、○卵、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、○オレンジ、栗かぼちゃ、えのきだけ、人参、ねぎ
22 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、三温糖、油、新玄	卵、○焼ごし豆腐、鶏もも肉(皮なし)、豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、カステラかまぼこ、調製豆乳、シーチキン、○牛乳、刻み昆布、○きな粉、車麩、○加工乳、豆腐	トマト、大根、人参、白菜、切りこんにゃく、ささがきごぼう、長ねぎ、にら
23 土	胚芽米、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもすく、豚Bロース スライス、油揚げ、○加工乳	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、オクラ、長ねぎ、コーン缶、○パナナ
25 月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○無塩バター、○グラニュー糖、○超熱食パン(8枚切り)、三温糖	合びき肉、豆腐、卵、○牛乳、○スライスハム(卵不使用)、シーチキン、○卵、ヨーグルト60g、アーサ(素干)、○スライスチーズ	小松菜、玉ねぎ、人参、きゅうり
26 火	胚芽米、○ゆでうどん、じゃがいも、○揚げ油、○粉黒糖、香葱、押麦、三温糖、油、ごま油、新玄	豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもすく、スライスハム、橋かまぼこ(卵なし)、刻み昆布、○加工乳、シーチキン	ゆで干切り、人参、きゅうり、えのきだけ、切りこんにゃく、ねぎ
27 水	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、マージン(もちきび)、油、砂糖、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、◎焼き芋	豚肩ロース(脂身つき)、とりさきみそ、○加工乳、わかめ(乾)	オレンジ、玉ねぎ、しらたき、白菜、干切りごぼう、にんじん、きゅうり、さやえんどう、人参、○パナナ
28 木	胚芽米、マージン(もちきび)、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○焼き芋	豚Bロース スライス、豆腐、スライスハム(卵不使用)、○加工乳	きゅうり、山東菜、人参、干切り大根(乾)
29 金	胚芽米、じゃがいも、押麦、ごまドレッシング、油、新玄	豚Bロース スライス、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、きゅうり、太もやし、えのきだけ、長ねぎ、赤ピーマン、パプリカ(黄)、ねぎ、にんにく
30 土	○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、油、バターパン、卵なしパン(又は超熱ロール)	グーヤー(豚うで肉)、牛乳、○きな粉、○加工乳	玉ねぎ、ブロッコリー(冷凍)、人参、栗かぼちゃ、クリームコーン缶、コーン缶、いんげん(冷凍)、パプリカ(赤)