

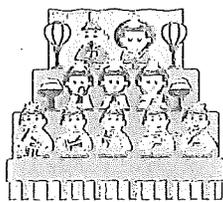
2024年3月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1	ちらし寿司	米 りんご酢 三温糖 塩 乾燥しいたけ 油揚げ 出汁 醤油 コーン 人参 絹さや 海苔	いちごもち	小麦粉 米粉 いちご あんこ ベーキングパウダー
	鮭の西京焼き	鮭 三温糖 酒 みりん 味噌	牛乳	ひな祭り献立
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 おかか 醤油 三温糖		
三つ葉と花麩のすまし汁	三つ葉 花麩 出汁 醤油 塩			
15 29	ごはん	米	豆乳ココアプリン	豆乳 三温糖 ココア ゼラチン
	鮭の照り焼き	鮭 醤油 みりん 酒		
	ひじきの五目煮	ひじき 人参 こんにゃく 大豆 油揚げ 出汁 三温糖 醤油 酒 みりん	いちご	
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 おかか 醤油 三温糖	牛乳	
2 16 30	ツナときのこの和風パスタ	スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき にんにく バター 塩 油	雑穀おにぎり	米 十八穀米 塩 海苔
	ワカメともやしの酢の物	わかめ もやし きゅうり 人参 三温糖 醤油 りんご酢 出汁	清美オレンジ	
	キャベツとえのきのスープ	キャベツ えのき 出汁 塩 鶏ガラ		
4 18	ごはん	米	焼き芋	さつま芋
	カレイのポテフレ焼き	カレイ 乾燥マッシュポテト マヨネーズ 塩	りんご	
	かぼちゃといんげんの甘煮	かぼちゃ いんげん 三温糖 塩	牛乳	
	キャベツのマリネ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 三温糖 りんご酢 塩 油 ワンタンの皮 豚肉 大根 ねぎ こんにゃく 出汁 味噌		
5	ごはん	米	どら焼き	小麦粉 三温糖 みりん 油 あんこ ベーキングパウダー
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉 生姜 にんにく 酒 片栗粉 油 醤油 みりん 三温糖 ごま	いちご	19日は お別れ会献立 です
	切り干し大根のカレー炒め	切り干し大根 鶏ひき肉 人参 カレー粉 醤油 酒 みりん 三温糖 油		
	トマトと胡瓜の甘酢和え	トマト きゅうり りんご酢 醤油 三温糖 塩		
	厚揚げのすまし汁	厚揚げ 人参 ねぎ 出汁 醤油 塩		
ごはん	米 (ふりかけ にじ組~ おかか ごま 青のり 塩)			
19	から揚げ	鶏肉 生姜 にんにく 酒 片栗粉 油 醤油 みりん		
	切り干し大根のカレー炒め	切り干し大根 鶏ひき肉 人参 カレー粉 醤油 酒 みりん 三温糖 油		
	トマトと胡瓜の甘酢和え	トマト きゅうり りんご酢 醤油 三温糖 塩		
6	クリームコーンスープ	コーン クリームコーン 玉ねぎ 牛乳 油 鶏ガラ 塩		
	丸パン	丸パン	おかかチーズ おにぎり	米 ごま おかか 三温糖 醤油 チーズ
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 三温糖 塩 醤油 小麦粉 油	清美オレンジ	
7 21	3色ナムル	ほうれん草 人参 もやし 醤油 三温糖 ごま ごま油	牛乳	
	水菜のスープ	水菜 人参 玉ねぎ 塩 出汁 醤油		
	ごはん	米	さつまいもドーナツ	さつま芋 小麦粉 三温糖 油 牛乳 ベーキングパウダー
	さわらの煮つけ	さわら 生姜 三温糖 醤油 みりん 酒		
8 22	ブロッコリー	ブロッコリー	するめ	
	そぼろ納豆	切り干し大根 醤油 三温糖 納豆 小松菜 人参 おかか		
	なめこと葱の味噌汁	なめこ ねぎ 出汁 味噌	塩おにぎり	米 塩
9 23	ごはん	米	野菜スティック	きゅうり 人参 味噌
	レバーのケチャップ和え	豚レバー にんにく 生姜 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 酒 醤油	牛乳	
	ごぼうのごま味噌マヨ和え	ごぼう きゅうり 人参 マヨネーズ 味噌 りんご酢 三温糖 ごま		
11 25	わかめと豆腐の味噌汁	わかめ 豆腐 ねぎ 出汁 醤油 塩		
	わかめ炒飯	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 わかめ 鶏ガラ 塩 油	ホットケーキ	小麦粉 三温糖 油 ベーキングパウダー
	たたききゅうり	きゅうり 三温糖 醤油 りんご酢	清美オレンジ	
12 26	エリンギと玉葱のすまし汁	エリンギ 玉ねぎ 人参 出汁 塩 醤油	お麩ラスク	麩 バター きな粉 三温糖
	ごはん	米	りんご	
	ふりかけ	おかか ごま 青のり 塩	牛乳	
13 27	ぶりの煮つけ	ぶり 醤油 三温糖 酒 みりん 生姜		
	なの花ののり和え	なの花 ほうれん草 人参 海苔 醤油 三温糖		
	かぼちゃのスキム味噌汁	かぼちゃ 玉ねぎ スキムミルク 味噌 出汁		
14 28	ミートスパゲティ	スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 三温糖 粉チーズ 醤油 塩 油 小麦粉	きつねおにぎり(に じ組~お稲荷さん)	米 りんご酢 三温糖 塩 酒 人参 油揚げ 出汁 みりん 醤油
	さつま芋の黄金煮	さつま芋 三温糖 バター	清美オレンジ	
	蒸し鶏のサラダ	ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー 鶏ささみ ごま 三温糖 りんご酢 醤油		
14 28	大根とわかめのスープ	わかめ 大根 出汁 塩		
	オムライス	米 ケチャップ 塩 鶏肉 人参 玉ねぎ コーン バター ケチャップ 卵 牛乳 油	丸パン 手づくりジャム	丸パン いちご グラニュー糖
	小松菜のツナ和え	小松菜 ツナ 人参 醤油 三温糖 ごま油	牛乳	
14 28	麩と万能ねぎのすまし汁	万能ねぎ 麩 人参 出汁 塩 醤油		
	ホワイトカレー	米 もち麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 油 小麦粉 カレー粉 鶏ガラ 牛乳 塩	チーズケーキ	クリームチーズ ヨーグルト レモン汁 三温糖 小麦粉 牛乳 生クリーム バター クラッカー
14 28	キャベツとじゃこのサラダ	キャベツ しらす きゅうり 人参 りんご酢 醤油 塩 油	りんご	
	かぶのスープ	かぶ かぶの葉 出汁 塩		

※業者の仕入れ状況等により、献立は変更される場合がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱ	脂肪	カルシウ	鉄	レチノール当	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量
目標量	605	22.1	16.4	264	2.6	216	0.33	0.37	24	1.5
3月予定	516	17.4	13.7	143	2.1	593	0.22	0.38	35	1.7

※3歳未満児は上記の8割です



きゅうしよくだより

3

栄養士 小川

女の子の成長を祝う 桃の節句

ひな祭りは、もともとは邪気や厄を払うための行事で、人形に邪気を移して川に流すという「流し雛（ながしびな）」が行われていました。雛人形は、子どもたちの代わりに病気や事故を背負ってくれるといいます。時代と共に、流し雛に使用する人形が立派になり、川へ流すのではなく、家に飾るようになりました。



雪の下から春の草が芽を出し、桜が咲き始める様子を表しているとも言われています。

4色で四季を表していると言われ、1年を通して健康でいられるようにとの願いが込められています。

ハマグリなどの二枚貝は、対の貝殻しか絶対に合わないことから、「良い結婚相手と結ばれて仲良く過ごせるように」との願いが込められています。

カルシウムを摂取しましょう！③



カルシウムは、骨と歯の形成だけでなく、血液凝固や筋肉の収縮など、身体の様々なところに働く大切な微量ミネラルです。

2月号では、カルシウムと食べ合わせの良い栄養素をご紹介しました。今月号では、カルシウムの吸収を阻害する栄養素と、食べ合わせの良い食材を使用したレシピをご紹介します！

フィチン酸 穀物や豆類といった特定の食物繊維の多い植物に豊富に含まれており、体内でカルシウムと結合し、吸収を阻害します。白米にも入っていますが、炊飯によりほぼ分解されるため、問題ないとされています。

シュウ酸 コーヒー、ほうれん草、たけのこ、里芋、バナナ等に多く含まれています。体内でカルシウムと結合し、カルシウムを吸収できない形にしてしまいます。水溶性のため、野菜であれば茹でることで減らせます。

コーヒーに含まれるカフェインも、カルシウムの吸収を低下させます。



☆2月からリクエスト献立が始まっています

卒園するたいようさんに、なの花でもう一度食べたい給食を聞きました。特にリクエストが多かったのは……

No.1 チーズケーキ (3月)

No.2 豆乳ココアプリン、ミートスパゲッティ (3月)、カレー、豆乳ラーメン (2月)

最後に好きな給食をたくさん食べて、小学校へ行って元気に過ごしてね。