

## 2024年3月の献立

日付	主食	おかず	エネルギー カロリー kcal	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (金)	さけとたまごちらしごはん 【ひなまつりこんだて】	あかうおのてりやき、グラタン、はなやさいのソテー わかたけじる、ストロベリーゼリー	349kcal 8.7g	5.1g 1.3g	鮭、卵、赤魚、牛乳、脱脂粉乳、ベーコン 鶏肉、いわし、かつお節	米、油、マカロニ、小麦粉、麺 砂糖	玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、わかめ、筍、昆布 寒天
4 (月)	ごはん	ハンバーグオニオンソース、ほうれんそうソテー、じゃがバター なめこともやしのみそしる、りんご	343 10.1	9.8 1.1	豚肉、鶏肉、牛肉、みそ、かつお節	米、パン粉、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、ほうれん草、人参、なめこ、もやし、りんご
5 (火)	わかめごはん	とりにくのさいきょうやき、にんじんしりしり、ブロッコリーのおかかあえ はくさいとあぶらあげのすましじる、パイン	412 16.5	13.7 2	鶏肉、みそ、ツナ、卵、かつお節、おから さば節、まぐろ節、油揚げ、いわし	米、砂糖、油	わかめ、人参、ブロッコリー、白菜、昆布、パイナップル
7 (木)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、イタリアンサラダ オレンジ	491 12.9	21.2 2.2	豚肉、卵、ハム	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、セロリ、オレンジ
8 (金)	けんちんうどん	やさいかきあげ、スタミナサラダ バナナ	419 10.9	15.9 1.2	豆腐、鶏肉、かつお節、いわし、豚肉	うどん、砂糖、油、小麦粉、ごま油	大根、人参、ごぼう、昆布、春菊、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、レモン果汁
11 (月)	そぼろごはん	はるまき、ほうれんそうとにんじんのナムル キャベツとたまねぎのみそしる、おうとう	416 11.2	12.4 1.7	鶏肉、かつお節、みそ	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、黄桃
12 (火)	ロールパン	ミートボールデミグラスソース、フレンチサラダ クリームシチュー、いちご	443 15	18.9 2.7	卵、牛肉、鶏肉、豚肉、ハム、牛乳 チーズ	小麦粉、砂糖、パン粉、澱粉、油 じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、レモン、いちご
14 (木)	やきそば	とりのからあげ、ブロッコリーとツナのサラダ 【おたのしみこんだて】わかめスープ、あおりんごゼリー	489 20.5	18.6 3.1	豚肉、鶏肉、卵、脱脂粉乳、ツナ	小麦粉、油、ごま油、澱粉、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ブロッコリー わかめ
18 (月)	ごはん	さばカレーしおこうじやき、あげだしどうふのやさいあんかけ とんじる、オレンジ	457 15.4	19.2 1	さば、大豆、豆乳、かつお節、豚肉、みそ	米、麹、砂糖、澱粉、油	えのき、玉ねぎ、人参、グリンピース、大根、キャベツ ごぼう、オレンジ

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

学校法人臼井学園

臼井幼稚園

千葉県佐倉市臼井田2435

TEL 043-487-5462



株式会社幼稚園給食

船橋工場

船橋市三咲5-32-21

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場

龍ヶ崎市川原代町3997-1

TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場

佐倉市神門439

TEL 043-498-8500 (代)

# ぱくぱく通信

ごあいさつ

2024年3月号

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。

こどもたちは、この一年間で心身ともに大きく成長したことでしょう。右側に食育bingoを作成しました。親子で振り返りながらできたマスに色を塗っていきましょう。



## ひなまつり

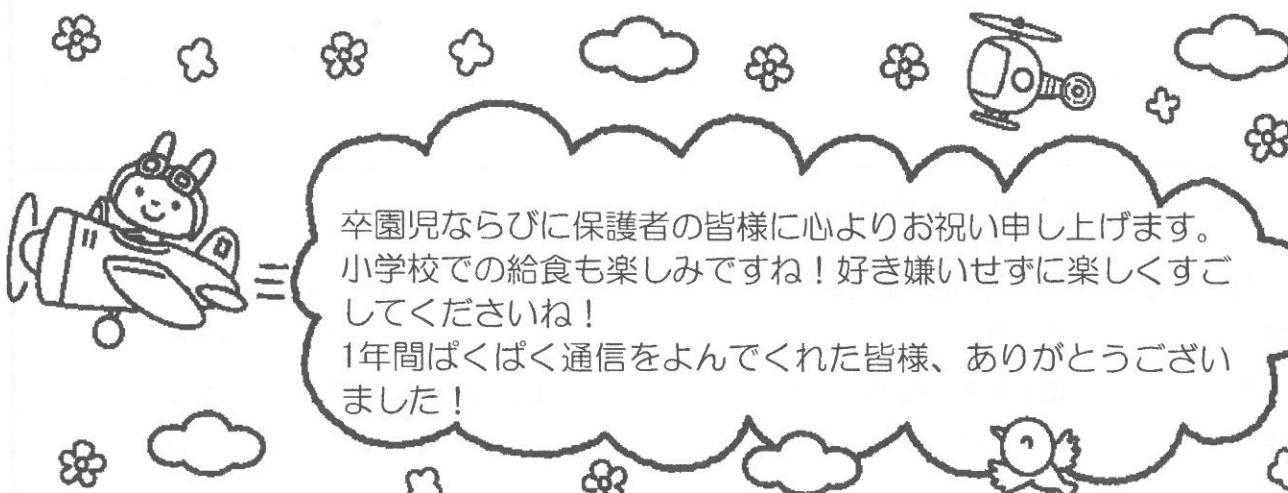
3月3日は桃の節句（ひな祭り）です。

子どもの幸せと健やかな健康を願い、ひな人形と共に白酒・菱餅・ひなあられ等を供えて飾ります。

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働く」という、縁起かつぎがあります。

また、お吸い物のはまぐりは貝が2枚で一対となっていて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「はまぐり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られるようになったはまぐり。はまぐりはアサリやシジミよりもうまい成分が多いので、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。



卒園児ならびに保護者の皆様に心よりお祝い申し上げます。  
小学校での給食も楽しみですね！好き嫌いせずに楽しくすごしてくださいね！  
1年間ぱくぱく通信をよんでくれた皆様、ありがとうございました！

## bingoゲーム

いたたきます！のあいさつができた	よくかんでたべた	旬（しゅん）のものをたべた	ごちそうさまでした！のあいさつができた
すきなきゅうしょくのメニューは？ おうちのひとにおしゃてあげてね	みんなとたのしくしょくじのじかんをすごした おうちのひとにおしゃてあげてね	ただしくすわってたべられた おうちのひとにおしゃてあげてね	いちばんすきなたべものは？ おうちのひとにおしゃてあげてね
にがてなものにもチャレンジした おうちのひとにおしゃてあげてね	しってるやさいはなんこかな？ おうちのひとにおしゃてあげてね	しょくじのまえにてをあらう おうちのひとにおしゃてあげてね	すききらいせずなんでもたべた おうちのひとにおしゃてあげてね
あさごはんをげんきにたべた おうちのひとにおしゃてあげてね	しょっきやおはしをただしくもてた おうちのひとにおしゃてあげてね	たのしかったきゅうしょくのおもいでは？ おうちのひとにおしゃてあげてね	じゅんびやかたづけてつだいができた おうちのひとにおしゃてあげてね

## へんしゅうこう

卒園・進級に向けて、こどもたちは大きな期待と小さな不安で胸いっぱいなのではないでしょうか。ぱくぱく通信では、日本の行事食や旬の食材、栄養、マナーを中心にお伝えしてきました。給食やぱくぱく通信が、ご家庭やお友達との会話の中で少しでも話題となり活用していただけますと幸いです。