

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	ようちえん
3(月)	ちらし寿司 牛乳 いわしのしょうが煮 菜の花和え にゅうめん ひなまつりゼリー	牛乳 いわしのしょうがにとりにく うすあげ わかめ	米 さとう ごま ふしめん ひなまつりゼリー	なのはな はくさい コーン はねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ れんこん	584 22.2
4(火)	ごはん 牛乳 えびチリ こまつなのナムル 五目ラーメン	牛乳 えびフリッター やきぶた わかめ	米 あぶら ごまあぶら さとう ちゃんぼんめん	こまつな もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	553 21.1
5(水)	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ポテトサラダ ポトフ	牛乳 とうふハンバーグ ハム ウィナー	米 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	えだまめ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	508 19.0
6(木)	ごはん ジョア(プレーン) てづくりからあげ いんげんのおかか和え 春一番!みそ汁	ジョア(プレーン) とりにく かつおぶし うすあげ みそ	米 でんぷん あぶら さとう しんじゃがいも	にんにく しょうが たけのこ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ いんげんまめ	518 20.8
7(金)	きなこあげパン 牛乳 肉団子のトマト煮 春キャベツのクリーム煮	きなこ 牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら こめこ さとう オリーブオイル じゃがいも こめこマカロニ	あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが トマト にんじん はるキャベツ	706 27.0
10(月)	ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーのねぎごまサラダ いちごクレープ	牛乳 ぶたにく	米 じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング(ねぎごま) いちごクレープ	にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー あかピーマン きゅうり	569 17.0
11(火)	ごはん 牛乳 そぼろどんの具 小魚とひじきのサラダ きもち鍋	牛乳 とりひきにく ひじき ちりめんじゃこ ウィナー にくだんご みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しょうが うめ キャベツ はくさいキムチ にはくさい だいこん えのきたけ	499 22.7
12(水)	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ くきわかめの五目炒め 春の野菜たっぷり汁	牛乳 さわらのつつたあげ ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ みそ	米 あぶら こんにやく さとう ごましんじゃがいも	にんじん キャベツ なめこ	504 23.9
13(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	牛乳 とうふ ぶたひきにく	米 ごまあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	488 19.9
14(金)	米粉パン 牛乳 大和まな入りメンチカツ ポークビーンズ フルーツポンチ	牛乳 やまとまな入りメンチカツ だいず ぶたにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう カクテルゼリー	たまねぎ にんじん トマト みかん もも りんご パイン	579 27.3

### あなたの食生活はどうですか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数... 7~9個 4~6個 1~3個 0個

☆☆☆ たいへんよくがんばりました

☆☆ よくがんばりました

☆ もうすこしががんばりましょう

まずは 食べることをすきになりましょう

もうすぐ春休み!

◎来年度の給食予定◎  
 小・中学校給食開始...4月11日(金)  
 幼稚園・中学1年生...4月14日(月)  
 小学校1年生...4月15日(火)  
 幼稚園3歳児...4月21日(月)

★栄養価の表示★ 上の段:エネルギー(kcal) 下の段:たんぱく質(g)	3月平均 548 21.9
---	---------------------

～今月の地場産物～  
 \*奈良県で生産・製造された食材を紹介します\*  
 \*献立表の中で太字にしています\*  
 米・パン・こんにやく・ふしめん・カレールウ・さといも・なめこ・はねぎ・にくだんご  
 こめこマカロニ・やまとまな入りメンチカツ・こまつな・しろねぎ・チンゲンサイ

卒業・進級おめでとう!  
 ようちえんの給食はどうでしたか?  
 これからもおいしい給食をどけるので、すきなものはおいしく、にがてなものはひとくちでも食べてもらえるとうれしいです。少しずつ食べられるものがふえますように。

『あたりまえ』にあらためて『ありがとう』

しんねんとむ じゅんぴ 準備をする機会に  
 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。