

食育だより

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。子どもたちが給食を通じて少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。3月は今年度の締めくくり。残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています。



成長に必要な栄養素が豊富 スキムミルク

スキムミルクは、牛乳の乳脂肪を除いたものから、ほとんどの水分を除去し、粉末状にしたもので、脱脂粉乳といいます。スキムミルクは、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が豊富に含まれています。これらは、子供の成長に欠かせない栄養素です。また、低脂肪、低エネルギーなので、生活習慣病予防にも。子どもたちの健康づくりに役立ってたい健康食材です。(乳製品の為、牛乳・乳製品アレルギーがある場合は、摂取しないでください。)

この度、児童育成協会児童給食事業部さんより、スキムミルクを頂きました。スキムミルクを使用した給食を提供します。



- 3/11 (水) 昼食、ビーンズサラダ
- 3/16 (月) おやつ、ヨーグルトケーキ
- 3/18 (水) 昼食、スキムかんフルーツ



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事これら食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

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……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、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。

節分会



豚汁ラーメン(新潟県)



豚汁をかけた味噌ラーメン

まごわやさしいメニュー



「まごわやさしい」は、健康的な和の食材(豆・ごま・海藻・野菜・魚・椎茸・芋)を表す言葉。バランスの良い食事を心がけましょう。メニュー：ご飯・きのこ汁・ぶりレモン天・五目ひじき



3月 こんだてひょう

2026年

baby3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：潤子をととのえる	栄養価
1	日	ふたかく焼肉 くたくみみそ汁 いりごぼう フルーツカクテル	牛乳 フレンチドッグ	豚肉・うす切肉・豚骨 鶏肉・牛乳・卵 魚肉ソーセージ	牛・鶏肉・卵・砂糖・マーガリン油 ポテトケーキミックス・油 グラニュー糖	しょうが・長ねぎ・ごま油・かぼちゃ えのきたけ・ななな・だいこん・レタス きゅうり・みかん缶・白味噌・あんず缶	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ご飯 すまし汁 さばき煮 あおな白和え オレンジ	牛乳 ふんわりナゲット	さば・淡色魚みそ 干ししいたけ・木綿豆腐・牛乳 鶏肉	牛・鶏肉・砂糖・かたくり粉 かたくり粉	もやし・アスパラガス・しょうが・ななな ほうろくそう・にんじん・コーン オレンジ・たまねぎ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	火	雞ちらし うしお汁 とりの湯豆腐あん 三色ゼリー	牛乳 ひなねあられ	鶏肉・鶏皮 卵・牛乳・鶏肉 鶏肉・牛乳	牛・鶏肉・たまご・かたくり粉 豆粉	しょうが・たまねぎ・鶏皮・ピーマン	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	水	カレーライス ジュース ハスタサダ ゼリーアラモード	牛乳 ふわふわせんべい	豚肉・鶏肉ソーセージ ポテトクリーム・牛乳・あおのり	牛・鶏肉・砂糖・マーガリン油 マヨネーズ ライスヘルパー・油	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご 飲む野菜と実家チルド・きゅうり コーン・みかん缶・さくらんぼ缶	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5	木	とんこつラーメン しゅうまい やわらか杏仁豆腐	牛乳 さつま手チップス	豚肉・うす切肉 鶏肉	豚・鶏肉・砂糖・かたくり粉 しょうまいの皮 さつまもも・油	しょうが・もやし・きくらげ・ななな コーン・みかん缶・ピーマン さくらんぼ缶	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6	金	のりご飯 みそ汁 メンチカツ あおなおから和え バナナ	牛乳 米粉ブラウニー	かつお節・焼きのり・木綿豆腐 淡色魚みそ・鶏肉・卵 うす切肉・鶏皮・牛乳	牛・鶏肉・小麦粉・パン粉 ×粉・かたくり粉・油・三温糖	ななな・長ねぎ・キャベツ・ななな ブロッコリー・スナップエンドウ・もやし バナナ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	土	ご飯 すまし汁 あじなだね焼き 五目ひじき キウイフルーツ	牛乳 きよニソお好み焼き	鶏肉・鶏皮 鶏肉・卵・牛乳 鶏肉ソーセージ	牛・鶏肉・砂糖・卵 鶏肉・小麦粉・油	かまゆ・とうがん・エリンギ・ななな レモン・だいこん・にんじん グリーンピース・キウイフルーツ・キャベツ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	日	ご飯 みそ汁 チーズサンドかつ はすめサラダ オレンジ	牛乳 コンボタふ	鶏肉・淡色魚みそ 豚肉	牛・鶏肉・砂糖・パン粉 油・醤油・ごま油 スライスチーズ・鶏肉ミックス・牛乳	スナップエンドウ・にんじん・きゅうり もやし・オレンジ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9	月	ご飯 すまし汁 さくら西京焼き 切干しのいだん バナナ	牛乳 ポテトフライ	さくら・淡色魚みそ ちくわ・昆布・牛乳	牛・鶏肉・砂糖・油	ほうろくそう・コーン・長ねぎ 切干しのいだん・わかひ・にんじん 乾しいたけ・バナナ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10	火	ロールパン・ジャム まめひよ はるやさいシチュー マカロニチリコンカン フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きそば	まめひよ(バナナ皮) 鶏肉・牛乳・鶏肉 ミックスピーンズ・あおのり	ロールパン・いちじくジャム・油 マカロニ・乾しいたけ	だしのこ・たまねぎ・にんじん・ななな コーン・みかん缶・白味噌・あんず缶 キャベツ・ピーマン	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	水	にんじんライス 誕生会 ジュース チーズハンバーグ&エビフライ ピーンズサラダ オレンジ	牛乳 ココアバナナ	牛肉・豚肉・牛乳 ミックスチーズ・油 だいたい・ローズハム・スキムミルク	牛・鶏肉・砂糖・油・砂糖 小麦粉・マヨネーズ	にんじん・飲む野菜と実家チルド たまねぎ・トマト・きゅうり・レタス オレンジ・バナナ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12	木	スナックミートソース きのこスープ はるやさいサラダ フルーツゼリー	牛乳 カラフルおにぎり	牛肉・鶏肉・牛乳 ミックスチーズ・油	スナックミートソース・砂糖・醤油 マヨネーズ・×	たまねぎ・にんじん・トマト チンゲン菜・エリンギ・えのきたけ マッシュルーム・コーン・きゅうり みかん缶・白味噌・さくらんぼ缶 ゆかり	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13	金	わかめご飯 けい汁(だし料理) えびかつ なななごま和え キウイフルーツ	牛乳 筑地巻き	わかめ・鶏肉 ・色あみそ・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・牛乳・かつお節 焼きのり	牛・鶏肉・砂糖・油 マヨネーズ・砂糖・ごま	だいこん・にんじん・だしのこ・ななな らび・ぜんまい・キャベツ・もやし ごま油・キウイフルーツ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14	土	フルコキゅうどん おいしいおスープ とろろポテサラ プリンアラモード	牛乳 アップルハニートースト	牛肉・かつお節・鶏皮 鶏肉ソーセージ・焼くし豆腐・牛乳 ポテトクリーム	ごま油・ごま・ほろろ ごま油・しょうが・マヨネーズ 卵ハニ	しょうが・にんじん・キャベツ みずな・しめじ・長ねぎ・きゅうり・レタス たまねぎ・みかん缶・さくらんぼ缶 りんご	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15	日	ご飯 みそ汁 さけフライタル さやまめ和え りんご	牛乳 ホットケーキ	淡色魚みそ・さけ・牛乳 ポテトクリーム	牛・鶏肉・砂糖・パン粉 マヨネーズ・砂糖・オリーブ油 ポテトケーキミックス・油 マーマレード	カリフラワー・ななな・かぼちゃ・レモン たまねぎ・きゅうり・おきそらまめ りんご・さよめさや・レタス・トマト りんご	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16	月	ご飯 すまし汁 ぶたしょうが焼き あおなボン酢和え バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	焼くし豆腐・かつお節 豚肉・牛乳・卵 ヨーグルト・スキムミルク	牛・鶏肉・砂糖・油	だしのこ・たまねぎ・にんじん・トマト りんご・レモン	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17	火	サンドイッチ(卵・ツナ) ジュース どりから揚げ 塩漬サラダ キウイフルーツ	牛乳 クリーム(ヨーグルト風味)	たまご・ツナ缶・鶏肉 塩漬ミックス・ローズハム・牛乳	鶏パン・マヨネーズ・卵 かたくり粉・油・砂糖・ごま油 たまご・プリンソール	たまねぎ・きゅうり 飲む野菜と実家チルド・しょうが キャベツ・にんじん・キウイフルーツ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	水	あんかけ焼きそば カラフルスープ やさしいマヨ和え スキムかんフルーツ	牛乳 ドーナツ	牛肉・さくらえび あおのり・スキムミルク・ゆ得天 牛乳・木綿豆腐・卵	蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉 マヨネーズ・ポテトケーキミックス 砂糖	ごま油・だしのこ・しょうが ブロッコリー・カリフラワー スナップエンドウ・にんじん・コーン キャベツ・たまねぎ・きゅうり・もやし 白味噌・黒味噌	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19	木	ご飯 食育の日 やさしいたっぷりスープ しゃけトマチー焼き ダブルいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアプリン	さけ・ミックスチーズ 牛乳・ゆ得天・ポテトクリーム	牛・鶏肉・砂糖・油 さつまもも・マヨネーズ・砂糖	ほうろくそう・トマト・きゅうり グリーンピース・コーン・キウイフルーツ バナナ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20	金	赤飯 ゆずしとあげの甘湯汁 とりのみぞれ にら玉炒め りんご	牛乳 きなこぼたもち	鶏肉・淡色魚みそ・鶏肉 卵・牛乳・ゆ得天・きくらげ	牛・鶏肉・砂糖・油	ほうろくそう・たまねぎ・たまねぎ にんじん・セロリ・ゆかり・しょうが だいこん・きくらげ・だしのこ・ら りんご	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21	土	桜ごはん すまし汁 フルーツカクテル ねこ餅の地 オレンジ	牛乳 紅白蒸しパン	桜ごはん・焼くし豆腐・豚肉 牛乳・鶏皮・卵	牛・鶏肉・砂糖・油 パン粉・砂糖・卵 イチゴピューレ	ななな・ななな・ブロッコリー・きゅうり コーン・オレンジ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22	日	ご飯 すまし汁 とろろかつおみそかけ だしのこじゅうが バナナ	牛乳 ピザまん	かつお節・淡色魚みそ・鶏肉 ・色あみそ・牛乳 フインアンソーセージ ミックスチーズ	牛・鶏肉・砂糖・油 しょうが・油・オリーブ油	ななな・だしのこ・もやし・にんじん グリーンピース・バナナ・たまねぎ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23	月	チキントマトカレー あおな和えスープ マカニサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ポテトフライ	鶏肉・卵・牛乳	牛・鶏肉・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ・油 いちじくソース・しょうが	たまねぎ・なす・しょうが・トマト りんご・ほうろくそう・えのきたけ エリンギ・ピーマン・長ねぎ・バナナ レタス	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24	火	うどん 牛すき炒め カラキリ/パロア	牛乳 こんじゅう	あさり・牛肉・木綿豆腐 牛乳・ポテトクリーム 豚肉・油揚げ・かつお節	うどん・油・砂糖 油・しょうが	キャベツ・ななな・にんじん・長ねぎ たまねぎ・しめじ・みかん缶 さくらんぼ缶	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25	水	ご飯 すまし汁 かじみそカツ とろろおしとろえサラダ キウイフルーツ	牛乳 カレー風味ハン	とろろおしとろえ ・色あみそ・焼くし豆腐・牛乳 ミックスチーズ フインアンソーセージ	牛・鶏肉・砂糖・油 ごま油・ポテトケーキミックス マヨネーズ	とうがん・ななな・しょうが アスパラガス・コーン・長ねぎ・だいこん キウイフルーツ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26	木	ご飯 みそ汁 ホークチップ わらじじゃが芋煮 バナナ	牛乳 きなこごまのクッキー	かつお節・淡色魚みそ 豚肉・ちくわ・牛乳 きな粉・卵	牛・鶏肉・砂糖・しょうが・小麦粉 ごま	キャベツ・たまねぎ・わかひ・にんじん バナナ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27	金	えびクリーム Pasta やさしい和え フルーツサラダ そらいろゼリー	牛乳 さくらいろケーキ	おきそらまめ・牛乳 ヨーグルト・いちじく 卵	スナックミートソース・砂糖・油 ポテトケーキミックス イチゴピューレ	たまねぎ・ほうろくそう・トマト とうがん・だしのこ・もやし・乾しいたけ しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり みかん缶・干しぶどう	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28	土	ご飯 すまし汁 ディオラチキン かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ペーコンポテトハイ	鶏肉・牛乳・ペーコン	牛・鶏肉・砂糖・油 マヨネーズ・はるやさいの皮 しょうが・油	ほうろくそう・だいこん・乾しいたけ たまねぎ・セロリ・かぼちゃ スナップエンドウ・にんじん・レタス りんご	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
29	日	野菜和風あんかけ丼 くたくみみそ汁 人参しりとり フルーツゼリー	牛乳 おやつバナタタン	豚肉・かぼちゃ 木綿豆腐・淡色魚みそ・ツナ缶・卵 牛乳・フインアンソーセージ ハルメクアンター	牛・鶏肉・砂糖・油 スナックミートソース	ほうろくそう・ななな・きくらげ・だいこん たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・もやし ピーマン・黒味噌・みかん缶・ピーマン	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
30	月	ご飯 みそ汁 かつおのりごまフライ 糸かんでん餅の物 オレンジ	牛乳 ミニホットドッグ	油揚げ・淡色魚みそ かつお・あおのり 糸かんでん餅の物 鶏肉・牛乳 フインアンソーセージ	牛・鶏肉・砂糖・パン粉・ごま 油・ごま油 ロールパン・油	キャベツ・さよめさや・きゅうり・オレンジ	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
31	火	オムそばめし だんごあん 湯天フルーツ	牛乳 ガトージュョロ	豚肉 油揚げ・淡色魚みそ・かぼちゃ ゆ得天・牛乳・卵	牛・鶏肉・砂糖・油・マヨネーズ ごま油・黒砂糖 ポテトケーキミックス 飲む野菜と実家チルド	キャベツ・たまねぎ・にんじん 山菜ミックス・だしのこ・きゅうり だいこん・もやし・ピーマン みかん缶・白味噌・さくらんぼ缶	1kg・1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養価(おやつ含む)	エネルギー 498kcal たんぱく質 20g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.6g
1か月の目標値(おやつ含む)	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

