

3月学校給食献立表

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	まぜずし	精白米 砂糖	牛乳 えび 高野豆腐 きざみのり	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース	こいロしょうゆ 削り節 酢 塩 酒
	豆乳みそ汁 ひなあられ	ひなあられ	鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 にんじん 大根 しめじ 三つ葉	削り節
4日 (月)	ポークビーンズ	コッペパン ジャがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
	キャベツとハムのソテー ピーチゼリー	油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン ピーチゼリー	コンソメ 塩 コショウ
5日 (火)	さわらの竜田揚げ 豚汁	精白米 揚げ油 片栗粉	牛乳 さわら	土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒
			豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	削り節
6日 (水)	豚キムチ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ	こいロしょうゆ
	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら 緑豆もやし たけのこ にんじん 干しいたけ	鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
7日 (木)	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
	もやしのナムル	ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
8日 (金)	カツカレー	精白米 ジャがいも 油 揚げ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん	カレーパウダー 塩 コショウ ソース
	福神漬け フルーツコンポート	砂糖	ヒレカツ	りんご 黄桃缶 アロエ缶	ガーリックパウダー
11日 (月)	ピラフ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン えび	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
	白菜のスープ 大根サラダ さつまいもと栗のタルト	油 和風ドレッシング さつまいもと栗のタルト	豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
12日 (火)	ピピンバ	精白米 砂糖 油 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ ミニゼリー		わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(ぶどう・みかん)	うすロしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ 鶏がら
13日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース キャベツのスープ煮	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース 手亡豆	牛乳 わかさぎフライ チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ ローリエ
	14日 (木)	赤飯 もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め	精白米 もち米 小豆 ごま塩 油 片栗粉 砂糖	牛乳 かまぼこ もずく 卵 豆腐	えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ
18日 (月)		ふきと豚肉のきんぴら ごま風味みそ汁 味付けのり	精白米 油 砂糖 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉	ふき水煮 にんじん
			豆腐 うすあげ わかめ みそ 味付けのり	大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
19日 (火)	米粉ポタージュ	うずまきパン ジャがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	香りごまドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
21日 (木)	照り焼きミートボール キャベツスープ アーモンド	コッペパン 砂糖 片栗粉 油 アーモンド	牛乳 ミートボール ベーコン	玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん	みりん こいロしょうゆ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ

※ 牛乳はつきません。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ、豆類、アーモンド、ミニカップゼリー」は提供しません。

※ 「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

今月の栄養価(小学校中学年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	630	23.6	19.5	2.4	313	77	2.2	200	0.52	0.57	21	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上