

3月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >		4 日・・・お別れ遠足													
日 曜 日	今月の目標		材 料								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
	一年間の思い出に残る献立		1 群		2 群		3 群		4 群			5 群		6 群	
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）								
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類	調味料他						
	献立名		牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
ひなまつり献立															
3 月	五目寿司	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん グリーンピース	こめ さとう	マヨネーズ	しょうゆ わふうだし	449	kcal				
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ							12.8	g				
	菜の花のおひたし				なばな	はくさい	さとう		しょうゆ	2.3	g				
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご		ほうれんそう	しめじ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ		g				
	ひなあられ						ひなあられ								
5 水	ごはん	○					こめ			458	kcal				
	みそカツ		ぶたにく みそ			にんにく	てんぷらこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	しょうゆ	16.7	g				
	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				12.8	g				
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.4	g				
6 木	ごはん	○					こめ			415	kcal				
	焼きししゃも			ししゃも						13.7	g				
	アーモンド和え				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	10.8	g				
	五目ビーフン		ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ	ビーフン さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	1.4	g				
7 金	鶏ときのこのだし混ぜご飯	○	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	469	kcal				
	いかの天ぷら		いか			てんぷらこ	あぶら		22.0	g					
	からし和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	17.1	g				
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1	g				
10 月	ごはん	○					こめ			470	kcal				
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ	16.8	g				
	ほうれん草としめじのおひたし				ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	14.5	g				
	大根のそぼろ煮		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	1.4	g				
	せとか					せとか									
防災献立															
11 火	ごはん	○					こめ			464	kcal				
	いわしの煮付け		いわしのにつけ							18.2	g				
	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ	13.3	g				
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こんにやく		にぼし	1.7	g				
12 水	抹茶きなこ揚げパン	○	きなこ				コッペパン さとう	あぶら	ちゃ	546	kcal				
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	21.0	g				
	カラフルサラダ			わかめ	あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	オリーブあぶら		21.4	g				
										2.0	g				
13 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			468	kcal				
	ポークカレー（ルウ）		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ	ウスターソース カレーこ	15.4	g				
	ミモザサラダ		たまご		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	12.5	g				
										1.8	g				
卒園お祝い献立															
14 金	たいめし	×	たい あぶらあげ				こめ		しょうゆ	419	kcal				
	クリスマスチキン		とりにく				てんぷらこ パンこ コーンフレーク	あぶら		19.4	g				
	中華キャベツ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	9.5	g				
	すまし汁				みずな	はくさい だいこん ほししいたけ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.8	g				
	ミニジョア（マスカット）			ジョアマスカット											
17 月	麦わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ むぎ			437	kcal				
	手作り肉団子と白菜の煮物		とりにく とうふ		にんじん こまつな	しろねぎ しょうが はくさい なましいたけ	でんぶん はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	15.4	g				
	大根マリネ					だいこん きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		11.0	g				
										1.5	g				
18 火	ごはん	○					こめ			495	kcal				
	白身魚と里芋の揚げ煮		メルルーサ			しょうが	さといも でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	18.9	g				
	おかか和え		かつおぶし		にんじん ブロッコリー	キャベツ			しょうゆ	13.3	g				
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.3	g				
	プリン						とうにゅうプリン								
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）					
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	450	平均	462		