

3月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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			
	1年間の思い出に残る献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		調味料他		
			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				
	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				
3 月	卒園・進級お祝い献立											
	たいめし	○	たい あぶらあげ				こめ		しょうゆ わふうだし	554 kcal		
	とりから焼き		とりむねからあげ							23.8 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	18.6 g		
	すまし汁		かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g		
	お祝いデザート					7 フリーいちごゼリー						
4 火	ひなまつり献立											
	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 グリーンピース	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	524 kcal		
	さわらの塩焼き		さわら							25.3 g		
	菜の花和え				なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.2 g		
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	ねぎ	はくさい			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.2 g		
ひなあられ					28 フリーひなあられ							
5 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			517 kcal		
	カレーライス		だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28 フリーカレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	20.5 g		
	ツナサラダ		ツナ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら		15.7 g		
	はるか					はるか				1.2 g		
6 木	ごはん	○					こめ			486 kcal		
	いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	23.5 g		
	アーモンド和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	15.2 g		
	ひじきの炒り煮		とりにく あつあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	1.6 g		
10 月	わかめごはん	×		たきこみわかめ			こめ			526 kcal		
	筑前煮		とりにく あつあげ うずらたまご		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.4 g		
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	16.2 g		
	ジョア （マスカット）			ジョアマスカット						1.7 g		
11 火	ごはん	○					こめ			550 kcal		
	さばのしょうが煮		さばのしょうがに							22.4 g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				18.8 g		
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	2.0 g		
12 水	コッペパン	○					コッペパン			450 kcal		
	ブレーンオムレツ		ブレーンオムレツ							18.7 g		
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		20.4 g		
	パンプキン ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	1.9 g		
13 木	ごはん	○					こめ			526 kcal		
	鶏肉の白ごま焼き		とりにく					しろごま	しょうゆ	21.9 g		
	かみかみ和え		さきいか		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.8 g		
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.2 g		
14 金	ごはん	○					こめ			508 kcal		
	豚丼		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	20.3 g		
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	16.3 g		
17 月	ごはん	○					こめ			1.5 g		
	さばのみそ煮		さばのみそに							572 kcal		
	いろどり和え				チンゲンサイ にんじん	もやし			ななしゅやさいの はなやかごはん	25.8 g		
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にぼし	21.8 g		
	（東稚園のみ） お祝いデザート					7 フリーいちごゼリー				1.7 g		
「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	540	平均	533

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7
フリーアレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28
フリーアレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用

（7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）