

3月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標			材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日 曜 日	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
献立名		牛乳										
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 えだまめ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	524 kcal		
	きびなごのカリカリフライ			きびなごの カリカリフライ				あぶら		20.6 g		
	菜の花和え				なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.0 g		
	豆腐汁		かまぼこ とうふ	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	2.0 g		
	ひなあられ						ひなあられ					
4火	コッペパン	○					コッペパン			470 kcal		
	いちごジャム						いちごジャム			18.5 g		
	ペンネのミートソース		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	17.6 g		
	梅ドレッシングサラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし うめ	さとう	あぶら		1.8 g		
5水	ごはん	○					こめ			542 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	21.2 g		
	アーモンド和え					もやし キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.6 g		
	ふしめん汁		かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.5 g		
6木	ごはん	○					こめ			493 kcal		
	チャプチェ		ぶたにく だいず		こまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ ちゅうかスープストック オイスターソース	17.3 g		
	キャベツのナムル				にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	13.9 g		
	はるか					はるか				1.7 g		
7金	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	こめ	あぶら	カレーこ スープストック しょうゆ	483 kcal		
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ							17.3 g		
	ピーンズサラダ		ヒヨコマメ			えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		16.4 g		
	ABCスープ		ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	1.8 g			
10月	ごはん	○					こめ			469 kcal		
	鶏ごぼう丼		とりにく だいず		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	17.3 g		
	れんこんチップ					れんこん		あぶら		13.3 g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				1.2 g		
11火	コッペパン	○					コッペパン			507 kcal		
	ハンバーグのきのこソースかけ		合いびきハンバーグ			たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ	21.2 g		
	茎わかめサラダ			くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	23.0 g		
	コーンポタージュ		いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター	スープストック	2.5 g		
12水	ごはん	○					こめ			506 kcal		
	ポークカレー（ルウ）		ぶたにく		にんじん トマト	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	ウスターソース カレーこ	17.8 g	
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ			チーズ ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	14.1 g 1.6 g		
13木	麦ごはん	○					こめ むぎ			475 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				7フリー	マヨネーズ		21.2 g		
	刻み大豆和え		だいず		こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	14.7 g		
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.0 g		
	お祝いデザート		卒園おめでとう献立				7フリー	いちごクレープ				
14金	もやしごはん	○	ぎゅうにく		にんじん	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	504 kcal		
	かぼちゃサンドフライ				かぼちゃサンドフライ			あぶら		15.9 g		
	レモン和え					きゅうり だいこん レモン	さとう			18.9 g		
	ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.0 g			
17月	ごはん	○					こめ			499 kcal		
	筑前煮		とりにく うずらたまご ながてん		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん 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	19.5 g		
	甘酢和え			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	14.7 g		
	でこぼん					でこぼん				1.3 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。

※調味料は、アレルギーのない「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。

※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。

※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
+ 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）