

3月分献立表<幼稚園>

令和7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						調味料他	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)			
献立名	牛乳	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			
卒園・進級お祝い献立										
2月	たいめし	たい あぶらあげ				しょうが		しょうゆ わふうだし	581 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ	ぶたにく						しょうゆ	22.9 g	
	塩昆布和え		しおこんぶ	ごもつぎ にんじん	キャベツ			しょうゆ	21.9 g	
	すまし汁	いわいかまぼこ	わかめ	おび	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g	
	お祝いデザート					8 フリー	いちごゼリー			
ひなまつり献立										
3火	五目寿司	あぶらあげ こうやどうふ さわら		にんじん	ごぼう ほししいたけ グリンピース			しょうゆ わふうだし	526 kcal	
	さわらの照り焼き					ごめ さとう		しょうゆ みりん	23.0 g	
	菜の花和え			なばな	キャベツ	さとう		しょうゆ	14.2 g	
	はんぺん汁	はんぺん	わかめ	おび	はくさい			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.2 g	
	ひなあられ					8 フリー	ひなあられ			
4水	麦ごはん					ごめ むぎ			518 kcal	
	カレーライス	だいた 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	カレーウ あぶら	20.1 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	カレーウ ウスターソース	13.3 g	
	はるか				はるか				1.3 g	
5木	ごはん					ごめ			493 kcal	
	のりの佃煮		のりのつくだに						17.1 g	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		14.3 g	
	ゆかり和え				もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	1.5 g	
	切り干し大根の煮物	あぶらあげ ちくわ		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		
6金	ごはん					ごめ			565 kcal	
	麻婆厚揚げ	ぶたにく だいた あつあげ みそ		にんじん おび	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	23.1 g	
	パンサンスウ			にんじん	もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.2 g	
9月	わかめごはん		たきこみわかめ			ごめ			544 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	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.7 g	
	おかか和え	かつおぶし		ごもつぎ	もやし キャベツ			しょうゆ	16.7 g	
	ジョア(マスカット)		ジョアマスカット						1.7 g	
10火	ごはん					ごめ			538 kcal	
	鯖の竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.3 g	
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				19.7 g	
せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん おび	だいこん しめじ		なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.3 g	
防災献立										
11水	コッペパン					コッペパン			486 kcal	
	すいとんみそ汁	とりにく みそ		にんじん おび	しめじ ごぼう	すいとん じゃがいも こんにやく		にぼし	20.7 g	
	切干大根のサラダ	ツナ	わかめ		きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		18.7 g	
	バナナ				バナナ				2.1 g	
	かんぱん					かんぱん				
型抜きチーズ		チーズ								
12木	ごはん					ごめ			536 kcal	
	豚丼	ぶたにく		にんじん おび	たまねぎ エリンギ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	19.5 g	
	セルフポテトサラダ (マヨネーズ)			にんじん	きゅうり	じゃがいも	8 フリー	マヨネーズ	18.8 g	
13金	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	ごめ		オリーブあぶら	506 kcal	
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ						トマトケチャップ ウスターソース スープストック	17.2 g	
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		17.1 g	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん	じゃがいも エルポ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g	
16月	ごはん					ごめ			544 kcal	
	白身魚のチリソース	メルルーサ		トマト	にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース ウスターソース	20.6 g	
	カシューナッツ和え			ほうれんどう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	17.0 g	
豆乳みそ汁	あぶらあげ みそ とうにゅう		おび	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.7 g		
17火	きなご揚げパン	きなこ				コッペパン さとう	あぶら		521 kcal	
	カレービーンズ	ウィンナー だいた		にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	28 フリー	カレーウ あぶら	20.1 g	
	カラフルサラダ			チンゲンサイ あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	24.3 g	
								1.6 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。

※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。

※今月の産地地産の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)	
基準	540
平均	530

8
フリー **アレルギーフリー** アレルギー-特定原材料8品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28
フリー **アレルギーフリー** アレルギー-特定原材料8品目
+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用
(8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)