

3月分献立表<幼稚園>

令和7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>		6日…お別れ遠足、19日…11:30降園							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日 曜 日	今月の目標	材 料							
	一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)			
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		
2月	麦ごはん					ごめ むぎ			446 kcal
	まんてんふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	18.5 g
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ こうやどうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	13.1 g
	ブロッコリーとわかめのサラダ		わかめ	ブロッコリー	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	1.9 g
ひなまつり献立									
3月 火	五目寿司	あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	467 kcal
	鯖のマヨネーズ焼き	さわら				8 フリー マヨネーズ			18.0 g
	ポイル野菜			こまつな	キャベツ				13.7 g
	かきたまみそ汁	たまご みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		にぼし	1.8 g
	ひなあられ					ひなあられ			
4月 水	あんかけチャーハン	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ にんにく	ごめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	413 kcal
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		18.3 g
	ナムル			にら にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	13.2 g
	中華あん	えび いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ はくさい しめじ	さとう でんぶん		ちゅうかスープストック しょうゆ	1.8 g
5月 木	ごはん					ごめ			487 kcal
	鯖のみそ煮	さばのみそに							21.0 g
	菜の花のおかか和え	かつおぶし		なばな	はくさい			しょうゆ	16.2 g
	そうめんちり	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	そうめん こんにやく さとう		しょうゆ みりん スープストック	1.6 g
9月	高菜ごはん	ぶたにく		たかな	とうもろこし たけのこ	ごめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん	432 kcal
	いかのピリツと焼き	いか			しょうが にんにく		あぶら	しょうゆ トウバンジャン	17.4 g
	キャロットラペ			にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		12.0 g
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい	さつまいも		にぼし	1.6 g
10月 火	麦ごはん					ごめ むぎ			467 kcal
	ポークカレー(ルウ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	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	15.6 g
	ミモザサラダ	たまご		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	13.1 g
11月 水	ごはん					ごめ			441 kcal
	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.4 g
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	キャベツ				13.0 g
	レタスと卵のスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.2 g
12月 木	コッペパン					コッペパン			453 kcal
	シェパースパイ	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト	あぶら	トマトケチャップ スープストック	19.6 g
	豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しろねぎ カリフラワー	はだかむぎ	あぶら	スープストック	16.3 g
	でこぼん				でこぼん				1.8 g
13月 金	ごはん					ごめ			422 kcal
	魚ナゲット	すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	あぶら		15.9 g
	中華キャベツ			チンゲンサイ	キャベツ		しろごま ごまあぶら	しょうゆ	12.3 g
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	0.9 g
16月	たいめし	たい				ごめ		しょうゆ わふうだし	455 kcal
	鶏天	とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	こうじ	19.6 g
	大根マリネ			みずな	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら		14.2 g
	里芋のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	さといも		にぼし	1.8 g
17月 火	ごはん					ごめ			458 kcal
	ちくわのカレー焼き	ちくわ				てんぷらこ	8 フリー マヨネーズ あぶら	カレーこ	13.9 g
	アーモンド和え			ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	13.0 g
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ オイスターソース	1.4 g
18月 水	減量ごはん					ごめ			448 kcal
	揚げ魚のマーマレードソース	メルルーサ				でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.5 g
	枝豆ポテト				えだまめ	じゃがいも			11.3 g
	麦みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	もやし はくさい きくらげ しろねぎ にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	1.9 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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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)

エネルギー (kcal)	基準	450	平均	449
--------------	----	-----	----	-----