令和5年度

3月分 予定献立表

幼稚園用

今月の給食目標
給食の反省をしよう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	金		ひなまつり献立	ちらしずし	サワラの竜田揚げ 菜の花のごま和え エビ団子のすまし汁	かまぼこ　あぶらあげ たまご　サワラ　とうふ えび　わかめ	れんこん　にんじん　さやえんどう しいたけ　なのはな　ほうれんそう　もやし えのきたけ　こねぎ　たまねぎ　しょうが	**こめ**　さとう　かたくりこ サラダあぶら　パンこ ごま	437 20.0 14.0 2.3
4	月			ごはん	焼きぎょうざ バンバンジーサラダ　角チーズ 春雨と肉団子のスープ	ぶたにく　とりにく とうふ　チーズ	キャベツ　にら　きゅうり　もやし パプリカ　にんじん　はくさい　しいたけ たまねぎ　ねぎ　チンゲンサイ　しょうが	**こめ**　サラダあぶら こむぎこ　ドレッシング はるさめ　ごま	432 15.2 13.9 1.5
5	火			ごはん	赤魚のオニオンソースかけ じゃがいものそぼろ煮 ひきな汁　デコポン	アカウオ　ぶたにく　あぶらあげ とうふ **みそ** 村田幼稚園の手づくりみそ使用	たまねぎ　にんじん　グリンピース だいこん　ねぎ　にんにく　しょうが こんにゃく　デコポン	**こめ**　サラダあぶら　さとう かたくりこ　じゃがいも	441 18.0 11.4 1.6
6	水			米粉パン ブルーベリージャム	洋風たまご焼き ブロッコリーとツナのサラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	たまご　チーズ　ハム ベーコン　スキムミルク ツナ　なまクリーム	たまねぎ　ほうれんそう　きゅうり ブロッコリー　コーン　にんじん マッシュルーム　はくさい	パン　ジャム　こめこ　さとう バター　サラダあぶら　ドレッシング じゃがいも　ベシャメルルウ	422 20.0 18.5 1.9
7	木			ごはん	春巻き チンジャオロースー みそ野菜スープ	ぶたにく　とりにく **みそ**	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しいたけ ピーマン　パプリカ　たけのこ　ねぎ もやし　コーン　にんにく　しょうが	**こめ**　はるさめ　こむぎこ サラダあぶら　かたくりこ さとう　じゃがいも　ごま	440 16.5 9.1 1.7
8	金			ごはん	サバのみそ焼き キャベツのおかか和え 沢煮椀　バナナ	サバ　**みそ**　ちくわ かつおぶし　ぶたにく あぶらあげ	キャベツ　にんじん　もやし　だいこん ごぼう　ねぎ　しいたけ　しょうが バナナ	**こめ**　さとう	453 17.0 14.9 1.4
11	月			（麦ごはん）	チキンカレー マカロニ入りサラダ フルーツバイキング	とりにく　スキムミルク ハム	たまねぎ　にんじん　グリンピース　きゅうり ブロッコリー　コーン　しょうが　にんにく いちご　パイナップル　オレンジ　りんご　バナナ	**こめ**　むぎ　じゃがいも サラダあぶら　カレールウ マカロニ	512 16.4 10.6 1.6
12	火			ごはん	とりからあげ ナムル トックスープ お祝いクレープ 卒園お祝いデザート	とりにく　ぶたにく	**ねぎ　ほうれんそう**　にんじん だいこん　**はくさい**　にら　にんにく しょうが	**こめ**　かたくりこ　ごま サラダあぶら　さとう トック　こめこ	500 16.5 15.4 1.4
13	水	給食はありません							
14	木	給食はありません							
15	金	給食はありません							
18	月	給食はありません							
19	火	給食はありません							
20	水	春分の日							
21	木	給食はありません							
22	金	修了式							

月平均栄養価	エネルギー：455kcal	たんぱく質：17.5ｇ	脂質：13.5ｇ	塩分：1.7ｇ

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある１２日は「**地場産品給食の日**」です。材料の**太字**は町内産です。

丈夫な歯をつくろう！「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう！「かみかみメニュー」

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修　少年写真新聞社
『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修　少年写真新聞社