



3月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
給食の反省をしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名				使用する主な材料				栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
3	月		ひなまつり 献立	ちらしずし	とり天 ほうれん草のいそべ和え エビ団子のすまし汁	かまぼこ あぶらあげ たまご とりにく のり エビ とうふ わかめ しるみざかな	れんこん にんじん しいたけ さやえんどう しょうが にんにく ほうれんそう もやし ねぎ えのきだけ	こめ さとう てんぷらこ サラダあぶら	445 19.7 14.3 2.5				
4	火			ごはん	白身魚のオニオンソースかけ じゃがいものそぼろ煮 もやしと玉ねぎのみそ汁	ホキ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし グリンピース だいこん ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	423 18.7 9.8 1.7				
5	水			ごはん	肉入り卵焼き 切り干し大根の炒り煮 沢煮焼	たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きりほしだいこん だいずもやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう	401 17.3 11.5 1.5				
6	木			シュガー トースト	ケチャップウインナー (2本) 花野菜サラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー ベーコン スキムミルク なまクリーム	フロココリー カリフラワー きゅうり パブリカ コーン はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	パン マーガリン さとう ドレッシング バター ベシャメルルウ	397 14.0 18.7 1.6				
7	金			(ごはん)	ピビンバ (焼き肉・ナムル) わかめと卵のスープ おかしな白玉焼き	ぶたにく とうふ わかめ たまご かんてん	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん ねぎ しいたけ コーン もも	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	438 20.4 11.3 1.6				
10	月			(麦ごはん)	ポークカレー チーズ入りチョップドサラダ フルーツバイキング	ぶたにく スキムミルク チーズ ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ パブリカ パイナップル オレシ りんご パナナ いちご	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダあぶら アーモンド オリーブゆ さとう	519 16.8 13.4 1.5				
11	火			ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ パンパンジーサラダ ジャージャン豆腐	キビナゴ とりにく ぶたにく ぶたしハー なまあげ みそ	きゅうり もやし パブリカ キャベツ にんじん だけこの ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが	こめ サラダあぶら こま ドレッシング さとう じゃがいも かたくりこ	446 17.5 16.6 2.0				
12	水			セルフサンド (横割り焼パン)	(ハムカツ、スライスチーズ) イタリアンサラダ ジュリエンスープ お祝いクレープ	ハム ベーコン チーズ とうにゅう	えだまめ パブリカ コーン きゅうり フロココリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	パン サラダあぶら さとう パンこ ドレッシング こめこ	482 17.2 22.0 2.8				
13	木	給食はありません				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
14	金	給食はありません				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
17	月	給食はありません				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
18	火	給食はありません				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
19	水	給食はありません				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
20	木	春分の日				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
21	金	給食はありません				🐣🌸🍀🐣🌸🍀🐣							
月平均栄養価			エネルギー：444kcal				たんぱく質：17.7g		脂質：14.7g		塩分：1.9g		

※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5日～7日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

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



丈夫な歯をつくらう！
「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」

