



# 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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	
			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)		
2 月		ひなまつり こんだて 献立	ちらしずし 卒業お祝い デザート	ハムカツ 菜の花のごま和え すまし汁 お祝いクレープ	かまぼこ あぶらあげ たまご ハム なた とうふ こおりとうふ わかめ	れんこん にんじん しいたけ きぬさや なばな ほうれんそう もやし ねぎ	こめ さとう あぶら パンこ ごま クレープ	572 18.8 20.0 3.1	
3 火			ココア揚げ パン	ミートボール ツナと花野菜のサラダ ポトフ	とりにく ツナ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン セロリー にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	パン こめこ あぶら さとうドレッシング じゃがいも	372 15.2 15.4 1.7	
4 水			ごはん	とり肉の照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 ひきな汁	とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ しょうが	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	426 19.9 12.6 1.4	
5 木			むぎ (麦ごはん)	ピビンバ(焼き肉・ナムル) 春雨と肉団子のスープ バナナ	とりにく ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん はくさい しいたけ ねぎ しょうが にんにく バナナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	458 22.3 11.4 1.5	
6 金			ごはん	肉入りのたまご焼き 切干大根の炒り煮 とりにく 角チーズ	たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく なた とうふ チーズ	たまねぎ こねぎ きりぼしだいこん ねぎ にんじん しいたけ だいずもやし えのきたけ チンゲンサイ こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ	453 21.6 14.2 1.9	
9 月			むぎ (麦ごはん)	ポークカレー 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 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ しょうが にんにく いちご バイナップル バナナ オレンジ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう アーモンド クルトン オリーブ油	511 16.2 12.3 1.4	
10 火			ごはん 村田幼稚園の 手づくり みそ使用	ぶた肉とごぼうのかりん揚げ 野菜の塩こんぶ和え もやしと豆腐のみそ汁	ぶたにく こおりとうふ とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう	451 20.0 12.8 1.4	
11 水			ごはん	赤魚のオニオンソースかけ 小松菜のおかかがらめ かきたま汁	あかうお ちくわ かつおぶし わかめ とうふ たまご	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし えのきたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう	412 17.5 11.6 1.7	
12 木	給食はありません			🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞					
13 金	給食はありません			🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞					
16 月	年長	今日は ホッケ!	ごはん	白身魚のチリソースかけ 大根とツナの中中華サラダ 豆腐の中中華煮	ホキ ツナ ぶたにく かまぼこ とうふ	だいこん きゅうり きょうな コーン たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	465 20.9 13.9 1.9	
17 火	年長	みやぎ すいさん ひ 水産の日	ごはん	ホッケの竜田揚げ ブロッコリーと豆のサラダ 肉じゃが	ホッケ だいず ハム ぶたにく	ブロッコリー えだまめ コーン たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	473 20.6 14.5 1.3	
18 水	年長		おからパン	ハニーマスタートチキン キャベツサラダ マカロニ入りクリームスープ	とりにく ハム ベーコン	キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり はくさい たまねぎ にんじん	パン おから こめこ こめこ あぶら はちみつ ドレッシング さとう マカロニ ホワイトソース じゃがいも オリーブ油	436 23.1 18.1 1.8	
19 木	年長		ごはん	チーズタッカルビ もやしの中華和え わかめとたまごのスープ キャラメルプリン	とりにく チーズ ハム とうふ わかめ たまご ホイップクリーム	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ドレッシング かたくりこ	476 21.1 15.3 1.7	
20 金	春分の日			🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞🐞					
月平均栄養価		エネルギー：459kcal		たんぱく質：19.8g		脂質：14.3g		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4日～6日、10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」

