



ねん ど 3 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター(幼稚園版)

(たけっピーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゆんりょう 基準量(幼稚園)			
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ そえキャベツ ソース コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	517	23.6		
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう みそ くきわかめ さつまあげ	きゅうり ごぼう にんじん たけのこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	509	23.1		
3	金	わしよく ひ ぎょうじしよく きゅうしょく てづく 和食の日(ひなまつりの行事食です。給食センター手作りのちらしずしに、さけと卵のそぼろをかけましょう。)								
		ひなちらし ぎゅうにゅう	はながたはんぺん さけとたまごのそぼろ すましじる	ぎゅうにゅう さけ たまご はんぺん とうふ わかめ	にんじん しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら	501	20.6		
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	478	24.7		
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あじ とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいもこんにやく	506	20.8		
8	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	とりにくのケチャップいため スーミータン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン パセリ とうもろこし	パン あぶら さとう かたくりこ	480	24.2		
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ ブロッコリーのおかかあえ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ひじき だいず さつまあげ	しょうが ブロッコリー にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう	489	30.3		
10	金	まつさかさん つか ちゃちゃもランチ(松阪産のあおさを使った、あおさのかきあげです。)								
		げんりょう しそごはん ぎゅうにゅう	あおさいりかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう あおさ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さつまいも てんぷらこ あぶら うどん	505	18.2		
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのみりんぼし チンゲンサイのおかかあえ こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし かまぼこ こうやどうふ	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	こめ むぎ さとうこんにやく あぶら	476	25.0		
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふとやさいのちゅうかふうにこみ きりぼしだいこんと ごぎかなのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ごぎかな	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな しいたけ とうもろこし たけのこ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	484	22.5		
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのこうそうやき わふうポトフ いちご	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	こまつな にんじん たまねぎ だいこん いちご	パン パンこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	496	24.3		
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ブロッコリーいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス ツナ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	499	17.7		
17	金	チャーハン ぎゅうにゅう	パンパンジーサラダ えびだんごスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えびだんご	しょうが にんじん きゅうり もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう はるさめ ゼリー	486	20.3		

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

