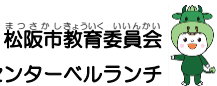


2024年度

3月

給食献立表



幼稚園版

松阪市学校給食センターバランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質	
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
					Kcal	g	
	和食の日						
3月	ちらし寿司 牛乳 甘辛からあげ すまし汁 もやしのしそ和え	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ にんにく たまねぎ もやし しそ	米 砂糖 でんぷん 油	532	24.6	
4火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのカレー焼き 五目きんぴら キャベツの塩昆布和え	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ 塩昆布	にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ	米 麦 砂糖 油 ごま	445	20.6	
5水	豚丼(麦入り) 牛乳 豆乳汁 チンゲンサイのおかかマヨ和え	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ ちくわ 花かつお	こんにゃく たまねぎ しめじ ごぼう にんじん だいこん はくさい 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	484	23.7	
6木	コッペパン 牛乳 手作りコロッケ ほうれんそうのスープ だいこんサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	517	20.2	
7金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 高野豆腐のたまごとし こまつなのごまだれサラダ	牛乳 ししゃもフライ 凍り豆腐 たまご ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ こまつな	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	510	21.8	
10月	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 チーズポテト キャベツの中華風磯和え	牛乳 豆腐 豚肉 みそ チーズ のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	473	20.2	
11火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 筑前煮 三色ごま和え	牛乳 あじ 鶏肉	葉ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ だけのこ こまつな もやし	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	475	20.9	
12水	ちやちやもランチ						
	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ かきたま汁 こんにゃくサラダ	牛乳 ツナ 豆腐 たまご	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	469	21.3	
13木	こがた小型コッペパン 牛乳 焼きそば かつおフライ いちごジャム	牛乳 豚肉 あおのり かつおフライ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが	パン 中華めん 油 いちごジャム	537	24.7	
14金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ だいこんとじゃがいもの煮物 はくさいの浅漬け	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ	たまねぎ しめじ だいこん にんじん はくさい もやし しょうが	米 麦 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	469	18.6	
17月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おやこに 五色和え 卒園進級お祝いゼリー	牛乳 ちくわ あおのり 鶏肉 たまご ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ こまつな もやし とうもろこし	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま 卒園進級お祝いゼリー	546	22.5	
18火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 キャベツとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	475	17.6	

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆	
鎌田幼、阿坂幼、射和幼、松江幼、豊地幼、中原幼	17日まで
伊勢寺幼、港幼、掃水幼、花岡幼、松尾幼、山室幼	18日まで