



こんだてひょう



2022.3

となみしがっこうきょうしつ
砺波市学校給食センター

ようちえん
(幼稚園)

こんだて つごう へんこう
※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食品名			基準量 小学校 中学年 21~33g 350mg	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
1火	ごはん 牛乳 卵焼き 三色ひたし 麻婆豆腐	牛乳 卵 ぶた肉 豆腐	ごはん 砂糖 ごま油 コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	595 23.5 341
2水	ごはん 牛乳 マスの甘みそかけ 菜花のゆばあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 マス みそ ゆば 豆腐	ごはん 油 でん粉 米粉 砂糖 コーンスターチ 小細工麵 ひなあられ	菜花 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	603 24.3 313
3木	米粉パン 牛乳 チキンナゲット 大豆サラダ ポトフ	牛乳 とり肉 大豆 ウィナー	米粉パン 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	628 23.1 326
4金	ごはん 牛乳 ニシンの照り焼き 青菜とわかめのめた 肉じゃが	牛乳 ニシン わかめ みそ ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	608 23.1 424
7月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそ煮 納豆あえ 八宝菜	牛乳 サバ みそ 納豆 ぶた肉 うずら卵	ごはん 麦 油 コーンスターチ ごま油	小松菜 もやし 人参 オクラ ほうれん草 千切りたくあん 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 25.6 324
8火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん にんじんしりしり みそ汁	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	622 19.6 341
9水	ごはん 牛乳 ホックの一夜干し おひたし 肉団子と野菜のうま煮	牛乳 ホック とり肉 ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく 玉ねぎ こんごり大根 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	611 26.5 446
10木	黒糖パン 牛乳 ポークシュウマイ ドレッシングサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 ぶた肉 大豆	黒糖パン シュウマイの皮 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ 人参 コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 24.3 355
11金	ごはん 牛乳 コロッケ 青菜のごまマヨネーズあえ 大門そうめん汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 マヨネーズ ごま 大門そうめん	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	656 19.1 477
14月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごまあえ カレー 卒業お祝いクレープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも 卒業お祝いクレープ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	805 29.5 345
15火	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 刻み漬け 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳 ちくわ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖	千切りたくあん キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	636 25.1 379
16水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ コーンあえ キムチ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん 油 ギョウザの皮 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 もやし コーン 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	577 19.0 318
17木	コッパン 牛乳 いらこフライ スパゲッティソテー わかめスープ ビーンズクリーム	牛乳 イワシ ベーコン とり肉 豆腐 わかめ	コッパン パン粉 油 スパゲティ ビーンズクリーム	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース もやし	エネルギー たんぱく質 カルシウム	655 23.0 525
卒園式						
春分の日						
22火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの和大和あえ 花野菜サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 油揚げ わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	生姜 ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 カルシウム	636 25.8 313
23水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ナムル 厚揚げの錦とじ	牛乳 アジ みそ 厚揚げ 卵	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 オクラ ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	593 26.7 387
24木	食パン 牛乳 ポテトカップグラタン ビーフソテー ポークビーンズ いちご&マーガリン	牛乳 チーズ ベーコン ぶた肉 大豆	食パン じゃがいも 油 ビーフ ごま油 いちご&マーガリン	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 にんにく 玉ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	659 21.0 317



今月の地場産食材の紹介

