

# 3 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター

## ◆栄養基準量(基準値)

エネルギー(kcal)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄(mg)	2.0
塩分(g)	1.5

まいつきなのか  
毎月7日は  
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

2 日 (月)	3 日 (火) [ひなまつり]	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金) [卒園・進級お祝い]
ごはん(持参) ハムカツ 切干大根の炒り煮 みそけんちん汁	ごはん(持参) ギョーザ(2こ) つぼみな入りツナあえ うーめん汁 ひな祭りゼリー	ごはん(持参) ポークシュウマイ (2こ) れんこんサラダ しょうゆラーメン		ごはん(持参) 白身魚フライ(ソース) うーめんサラダ もやし汁 豆乳プリンタルト
赤 ぎゅうにゅう ハム さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ なた	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なた		赤 ぎゅうにゅう ホキ ハム ぶたにく みそ
緑 きりほしだいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	緑 こまつな つぼみな きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ	緑 れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく ねぎ もやし はくさい たまねぎ		緑 キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう
黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	黄 ごはん こむぎこ ごま うーめん ゼリー	黄 ごはん こむぎこ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら		黄 ごはん パンこ あぶら うーめん オリーブオイル じゃがいも ごま ごまあぶら タルト
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
ごはん(持参) ぶた丼の具 かぼちゃコロッケ 具だくさんみそ汁	ごはん(持参) ミートボールカレー もやしの中華あえ オレンジ	ごはん(持参) オムレツデミソース きのこペンネのソテー 豆と野菜の コロコロスープ		ごはん(持参) いわしの梅煮 じゃがいもそぼろ煮 かきたま汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ かにふろみかまぼこ	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン だいず		赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ たまご
緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	緑 マッシュルーム にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ パセリ にんじん だいこん えだまめ セロリー		緑 うめ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう ねぎ
黄 ごはん あぶら さとう パンこ じゃがいも	黄 ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	黄 ごはん さとう あぶら なまクリーム ペンネマカロニ じゃがいも		黄 ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん
16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
	卒園式 	ごはん(持参) 厚焼きたまご ぶた肉とれんこんの みそ炒め 油ふとさつま芋のみそ汁		春分の日 
		赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ とうふ		
		緑 れんこん にんじん さやいんげん はくさい ねぎ		
		黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶらふ さつま芋		
23 日 (月)	<h2>ひな祭りのおはなし</h2> <p>3月3日は『ひな祭り』です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源といわれています。ひな祭りの行事食には、「ちらしずし」や「ひなあられ」などがあり、それぞれに意味が込められた伝統的な食べ物として親しまれてきました。</p>			
ごはん(持参) キーマカレー イタリアンサラダ ABC 野菜スープ				
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ ハム ベーコン	<p>ちらしずし</p>			
緑 にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ ブロッコリー はくさい もやし コーン	<p>ひなあられ</p>			
黄 ごはん あぶら さとう マカロニ	<p>はまぐりの お吸い物</p>			