



# 令和3年3月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	月	パン ぎゅうにゅう だいずとさばのトマトに ひじきサラダ クリームシチュー	パン あぶら さとう オリーブあぶら マヨネーズ こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず さば ひじき チキンハム とりにく	トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	477 18.8
2	火	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー レンズまめのスープ	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ	ほうれんそう コーン チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	410 14.1
3	水	★行事食【桃の節句】★ ちらしずし ぎゅうにゅう ◆きびなごのからあげ ◆こまつなとごぼうのごまあえ いもだんごじる ひなあられ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま いもだんご あられ	ぎゅうにゅう あなご あぶらあげ きびなご とりにく とうふ のり	ほししいたけ にんじん さやいんげん こまつな ごぼう もやし だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	444 17.4
4	木	パン ぎゅうにゅう スパイシーチキン コールスローサラダ はくさいのスープに	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	420 18.7
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちししゃも もやしのかつおあえ すきやきふうに	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こもちししゃも かつおぶし やきとうふ	もやし ほうれんそう いとこんにゃく はくさい にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	458 19.9
8	月	★学校給食で世界旅行【日本】★ ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ◆くきわかめのきんぴら とうふのみそじる	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ もずく みそ	ごぼうこんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ	435 19.3
9	火	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースに ◆きりぼしだいこんとベーコンのソテー かぶのスープ	くろざとう パン マーマレード あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー	たまねぎ みかん にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな かぶ キャベツ しめじ パセリ	444 22.7
10	水	ごはん ぎゅうにゅう つくねのおろしに なのはなのツナごまあえ けんちんじる	ごはん でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ なのはな こまつな もやし かぶ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ	433 17.4
11	木	パン ぎゅうにゅう こめこかぼちゃグラタン キャベツとハムのソテー レタススープ	パン あぶら こめこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ポークハム とりにく	かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ レタス にんじん コーン さやいんげん	455 14.2
12	金	カレーライス ぎゅうにゅう やさいのにんにくじょうゆ だいこんのサラダ	ごはん マヨネーズ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが もやし こまつな だいこん ほうれんそう	522 15.6
15	月	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずしに パンバンジーサラダ ぎょうざスープ	パン でんぷん さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	448 17.1
16	火	パン ぎゅうにゅう だいずとごぼうのミンチカツ ポテトサラダ やさいスープ おいおいケーキ	パン でんぷん さとう パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく チキンハム とうにゅう	きゅうり たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ ごぼう にんじん さやいんげん いちご	578 18.6

★5日の牛肉は、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、県から提供された神戸ビーフです。

ひな祭り食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。

東西で違う!?  
ひなあられ



関東風ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。



関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。