

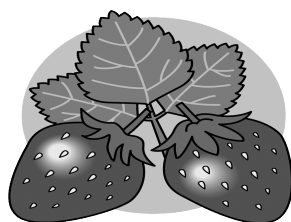


令和5年3月 学校給食予定献立表(幼稚園)

※ 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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1 水	カレーライス ぎゅうにゅう フランクフルト ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークフランク しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし だいこん こまつな	491 16.4
2 木	パン ぎゅうにゅう ガーリックチキン じゃがいもとパプリカのサラダ レンズまめのスープ	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チキンハム レンズまめ ベーコン とりにく	にんにく しょうが あかパプリカ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	449 19.5
3 金	行事食【桃の節句】 ごはん ぎゅうにゅう ひなあられ さわらのしょうゆこうじかけ なのはなのツナごまあえ さんしょくそうめんじる	ごはん さとう ごま そうめん あられ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ちくわ ツナ のり	なのはな ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	450 20.7
6 月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ◆こんにやくサラダ はくさいとベーコンのスープ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン ぶたにく	トマト バジル きゅうり にんじん はくさい たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ こんにやく	428 16.2
7 火	ビビンバ(セルフ) ぎゅうにゅう だいこんのナムル たまごとわかめのスープ	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご わかめ とりにく	にんにく こまつな もやし はくさいキムチ だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん	447 20.2
8 水	ごはん ぎゅうにゅう あげどうふのそぼろあんかけ ★きりぼしだいこんのふくめに じゃがいものみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく わかめ みそ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい	485 19.9
9 木	パン ぎゅうにゅう メープルジャム ★さばかんとじゃがいものカレーいため キャベツのスープに ★フルーツゼリー	パン マヨネーズ オリーブあぶら メープルジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン さば	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん さやいんげん しめじ みかん かぼちゃ もも りんご オレンジ	483 15.8
10 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ こまつなのオイスターいため たんたんビーフン	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく あかみそ しろみそ	にんにく しょうが こまつな にら キャベツ はくさい たけのこ にんじん もやし	459 20.6
13 月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため ★◆れんこんときりぼしだいこんのサラダ とりつくねのみぞれじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ツナ とりにく	こまつな にんにく れんこん ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい ごぼう しめじ たまねぎ	470 17.2
14 火	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ だいこん こんにやく ねぎ	442 20.9
15 水	ごはん ぎゅうにゅう ポテトのカップやき ★スパゲティケチャップソテー キャベツのみそしる おいおいクレープ	ごはん じゃがいも マヨネーズ スパゲティ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう とうふ ポークウイナー みそ ポークハム あぶらあげ わかめ とうにゅう	たまねぎ コーン パセリ にんじん あおピーマン もやし ねぎ なましいたけ キャベツ いちご	512 15.7

いちご



冬から春にかけて店頭に並びいちご。そのまま食べたり、ジャムやケーキの材料にしたりするほか、お菓子や飲み物などでも「いちご味」が親しまれています。ヨーロッパやアジアでは、古くから野生のいちごが食べられていましたが、現在のようないちごが生まれたのは200年ほど前のこと。日本には江戸時代末期にオランダから伝わり、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。もともとの旬は春から初夏でしたが、ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるようになりました。代表的な品種に、栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」静岡県の「紅ほっぺ」などがあります。果物の中でも、ビタミンCが豊富に含まれ、手軽に食べられることも魅力です。

