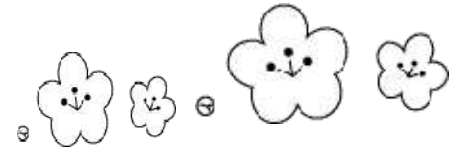



3月の給食だより



2022/3/1

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(火)	食パン ミネストローネ サラダ デ) バナナ 菓子	食パン いちごジャム。 マカロニ ベーコン たまねぎ 人参 ジャがいも トマト(缶詰) ホール トマトケチャップ スープストック 塩。 ほうれんそう ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま。 バナナ。 /せんべい。	137 159 38 31・27.6
2(水)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 ☆いちごジャム蒸しパン	米。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖。	137 122 52 61.8
3(木)	ちらし寿司 さわらの若草パン粉焼き・きゅうりの塩もみ すまし汁 ひなゼリー・ひなあられ	米 酒 出し昆布 上白糖 酢 人参 れんこん かに缶 干しいたけ 卵 油 三度豆 上白糖 濃口醤油 きざみやきのり。 さわら 小麦粉 塩 パン粉 あおのり(素干し) 油 とんかつソース。 /きゅうり 塩。 菜の花 手まり麩 人参 出し昆布 薄口醤油 削り節 塩。 ひなゼリー。 /ひなあられ。	261 161・5 26 40・18.6
4(金)	ごはん えんどうの卵とじ・ごまあえ みそ汁 ☆焼きそば・菓子	米。 /えんどう 鶏肉 人参 木綿豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 大根 もやし 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。 /せんべい。	137 178・22 40 84.6・22.2
7(月)	ごはん・味付けのり 高野豆腐の含め煮 みそ汁 ももタルト	米。 /味付けのり。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒。 はくさい 油揚げ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ももタルト。	137・27 108 48 87
8(火)	食パン ビーフンソテー 野菜スープ デ) りんご ☆さつまいもの素揚げ	食パン いちごジャム。 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 ジャがいも 野菜スープの素 油。 りんご。 /さつまいも 油。	137 107 74 19・85.8
9(水)	赤飯 えびフライ・茹でキャベツ 青菜のすまし汁 ☆かぼちゃプリン	米 もち米 赤飯の素。 えび(フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース。 /キャベツ。 小松菜 人参 干しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 プリン(素) かぼちゃペースト。	187 114・7 24 57
10(木)	カレーライス フルーツサラダ(マヨネーズ) フレッシュゼリー	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 バナナ りんご みかん缶 パイン缶 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ。 フレッシュゼリー。	333 86 134
11(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。 	85.5
14(月)	焼肉丼 みそ汁 デ) バナナ ☆えんどうのかるかん	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉。 ジャがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう。	261 49 31・57.6
15(火)	食パン 芙蓉蟹 野菜スープ ☆フライドポテト	食パン いちごジャム。 /卵 かにかまぼこ たまねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ たら 塩 濃口醤油 三温糖 酒 油 グリンピース 片栗粉 三温糖 塩 濃口醤油。 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素。 ジャがいも 油 塩。	137 116 44 55.2
16(水)	ごはん 豆腐の揚げボール・茹でブロッコリー カレーうどん 菓子	米。 木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油。 /ブロッコリー マヨネーズ。 うどん(ゆで) 豚肉 たまねぎ 人参 キャベツ カレールウ スープストック。 せんべい。	137 134・33 100 22.2
17(木)	ロールパン 子豚の散歩 ドレッシングサラダ バナナ・菓子	ロールパン。 豚肉 むきえび たまねぎ 人参 ジャがいも ブロッコリー しめじ 油 シチューミックス 小麦粉 白玉粉。 キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩。 バナナ。 /せんべい。	139 155 67 31.3・22.2
18(金)	カレーピラフ 鮭のムニエル・茹でキャベツ 野菜スープ ☆バナナ蒸しケーキ	米 牛ひき肉 人参 たまねぎ 三度豆 トマトケチャップ カレー粉 スープストック 油。 鮭 レモン 塩 こしょう 小麦粉 バター サラダ油。 /キャベツ。 ベーコン レタス たまねぎ 人参 ジャがいも 野菜スープの素 油。 ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム。	200 103・7 73 82.2
22(火)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	333 39 49
23(水)	ごはん さばのみそ煮・ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 キウイ・菓子	米。 さば 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節。 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油。 鶏肉 木綿豆腐 人参 大根 生しいたけ みつば 油 薄口醤油 削り節。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 150・14 79 17.3・19.2
24(木)	ごはん じゃこのかき揚げ そうめんのすまし汁 ☆お好み焼き・菓子	米。 しらす干し さつまいも 人参 たまねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース。 /せんべい。	137 118 52 67.2・22.2

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつきます。 *3歳以上児は食パンに、3歳児未満児はトーストにジャムが付きます。