



# 3月の給食だより



2023年3月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人1食(kcal)
1(水)	ごはん からあげ /茹でキャベツ 菜の花のすまし汁 バナナ	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油。 /キャベツ とんかつソース。 菜の花 たけのこ缶 白玉麩 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。	137 176・14 16 31
2(木)	ロールパン ビーフンソテー 野菜スープ ☆さつまいもの素揚げ	ロールパン。 豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 ビーフン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 削り節。 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 野菜スープの素 油。 さつまいも 油。	139 110 74 85.8
3(金) 【特別献立】	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 ゼリー・菓子	米 酒 出し昆布 上白糖 酒 酢 人参 れんこん かにかまぼこ 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 油 とんかつソース。 /きゅうり 塩。 大根 手まり麩 しめじ 人参 小松菜 出し昆布 薄口醤油 削り節。 ひなゼリー。 /ひなあられ。	227 161・5 26 55・22.2
6(月)	ごはん /味付けのり 高野豆腐の含め煮 みそ汁 ☆焼きそば・菓子	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 削り節。 はくさい 油揚げ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース うたソース。 /せんべい。	137・27 111 48 76.2・22.2
7(火)	ごはん えんどうの卵とじ そうめんのすまし汁 デ)バナナ /もものタルト	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。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。 /もものタルト。	137 178 52 31・87
8(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 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 <sup>☆</sup> の素 かぼちゃペースト。	161 114・7 24 34.2
9(木)	カレーライス フルーツサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 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 40
10(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。 	85.5
13(月)	ごはん 肉じゃが みそ汁 デ)バナナ /☆えんどうのかるかん	米。 牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 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。	137 131 56 31・57
14(火)	カレーピラフ 鮭のムニエル /茹でキャベツ 野菜スープ みかん缶・菓子	米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ 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 とんかつソース。 ベーコン レタス 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 野菜スープの素 油。 みかん缶。 /せんべい。	199 115・14 73 9.6・22.2
15(水)	ごはん 豆腐と鶏挽き肉のガレット/茹でブロッコリー カレーうどん 菓子	米。 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま 玉ねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油。 /ブロッコリー マネーヌ。 うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ カレールウ スープストック。 せんべい。	137 178・33 105 22.2
16(木)	ロールパン 子豚の散歩 ドレッシングサラダ りんご・菓子	ロールパン。 豚肉 むきえび 玉ねぎ 人参 ジャガイモ ブロッコリー しめじ 油 シュミックス 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。 りんご。 /せんべい。	139 155 67 24.7・17.4
17(金)	ごはん 美容蟹 野菜スープ ☆バナナ蒸しケーキ	米。 /卵 かにかまぼこ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ にら 塩 濃口醤油 三温糖 酒 油 グリルピース 片栗粉 三温糖 酒 塩 濃口醤油 スープストック。 豚肉 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素。 ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム。	137 116 44 82.2
20(月)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 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
22(水)	ごはん じゃこのかき揚げ みそ汁 キウイ・菓子	米。 しらす干し さつまいも 人参 玉ねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油。 豚肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 キウイフルーツ。 /せんべい。	137 118 60 26・22.2
23(木)	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 ☆お好み焼き・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。 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 とんかつソース。 /クッキー。	137 150・14 79 67.2・31.6

☆印は手作りおやつです。