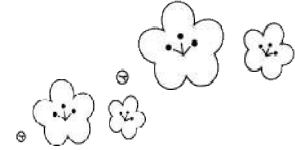





3月の給食だより



2024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人分(kcal)
1(金)	ちらし寿司 【特別献立】 さわら若草パン粉焼き・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 きざみ焼きのり (代替) コーン。 さわら 小麦粉 塩 パン粉 青のり 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 40・31
4(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁 ☆お好み焼き	米。 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。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 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 青のり とんかつソース。	137 111 54 67.2
5(火)	食パン ビーフソテー 野菜スープ デ) バナナ 菓子	食パン いちごジャム。 豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ むきえび 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 じゃが芋 野菜スープの素 油。 バナナ。 /かりんとう。	137 123 74 31・25.2
6(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・菓子	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。 ほうれん草 人参 生しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 プリン(の素) かぼちゃペースト。 /せんべい。	161 114・7 23 34.2・22.2
7(木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き そうめんのすまし汁 ☆さつまいもの素揚げ	米。 鮭 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖。 そうめん 人参 しめじ チンゲンサイ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 さつまいも 油。	137 128 51 85.8
8(金)	弁当日 もものタルト	もものタルト。 	87
11(月)	カレーライス フルーツサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 じゃが芋 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 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ。 フレッシュゼリー。	333 67 40
12(火)	ごはん チキンカツ・茹でキャベツ 菜の花のすまし汁 ☆えんどうのかるかん・菓子	米。 鶏肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 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。 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう。 /かりんとう。	137 208・14 16 57・25.2
13(水)	ごはん 豆腐入り中華炒め 中華そば デ) バナナ ☆かわりあべかわ	米。 豚肉 土生姜 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ むきえび 青ねぎ 油 野菜スプの素 濃口醤油 塩 片栗粉。 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 油 濃口醤油 野菜スープの素。 バナナ。 /マカロニ きな粉 上白糖。	137 118 61 31・72
14(木)	ごはん サバの味噌煮・ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 りんご・菓子	米。 さば 土生姜 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。 りんご。 /せんべい。	137 149・14 79 24.6・17.4
15(金)	ごはん 芙蓉蟹 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 グリンピース 片栗粉 スープストック (代替) 豚肉 じゃが芋 コーン。 豚肉 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれん草 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。	137 119 44 82.2
18(月)	ごはん 肉じゃが カレーうどん デ) バナナ	米。 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油。 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。 バナナ。	137 131 105 31
19(火)	ごはん えんどうの卵とじ そうめんのすまし汁 ☆メロンパントースト	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 (代替) 豚肉 コーン。 そうめん 人参 しめじ ほうれん草 出し昆布 削り節 薄口醤油。 食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖。	137 178 52 74.4
21(木)	ロールパン 子豚の散歩 ドレッシングサラダ ☆焼きそば・菓子	ロールパン。 豚肉 むきえび 玉ねぎ 人参 じゃが芋 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。 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 ウスターソース。 /クラッカー。	139 143 67 76.2・14.4
22(金)	ごはん 豆腐と鶏ひき肉のナゲット・茹でブロッコリー みそ汁 バナナ・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 マヨネーズ。 さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 バナナ。 /せんべい。	137 178・33 76 47・22.2

☆印は手作りおやつです。 *毎日牛乳がつきます。 *食パンにジャムが付きます。