

3月 給食献立表

2017年

日	曜	昼 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	水	コーンパン ポークチャップ スパゲティパジル和え レタスのスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン 干しえび・厚揚げ 牛乳	スパゲティ・ごま・ごま油 コーンパン	たまねぎ・にんじん・しめじ エリンギ・パジル・赤パプリカ コーン・レタス・ブロッコリー ヤングコーン・きゅうり・セロリ	418kcal 20.6g
2	木	豆乳ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび 厚揚げ・合わせ味噌・豆乳 しゅうまい	ごま・ごま油 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・キャベツ きくらげ・赤パプリカ・コーン チンゲンサイ・きゅうり・もやし パイン缶・黄桃缶・にら	440kcal 18.8g
3	金	ちらしずし 魚のオープン焼き もやしの酢の物 すまし汁 ひなあられ	さわら・スキムミルク ウインナー・しらす干し 油揚げ・かまぼこ	米・三温糖・マヨドレ・ごま ごま油・焼きふ・ひなあられ	水煮たけのこ・にんじん 干ししいたけ・黄パプリカ きざみのり・しょうが・たまねぎ コーン・もやし・きゅうり・ねぎ	465kcal 19.1g
6	月	スパゲティマトソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・鶏胸肉・厚揚げ 干しえび	スパゲティ・じゃがいも オリーブ油・三温糖 サラダ油・ごま・ごま油 えびフライ	たまねぎ・にんじん・エリンギ しめじ・みずな・トマトジュース きゅうり・コーン・みかん	457kcal 16.2g
7	火	ご飯 豚肉のきのこ炒め 土佐あえ だいこんのスープ	豚もも肉・かつお節 ウインナー・油揚げ	米・サラダ油・ごま油・ごま	しめじ・エリンギ・にら・にんじん たまねぎ・キャベツ・赤パプリカ にんにく・こまつな・コーン 干ししいたけ・だいこん・ピーマン	410kcal 17.6g
8	水	カーリット-toast 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ 牛乳	鶏もも肉・ウインナー スキムミルク・ベーコン 牛乳	マーガリン・かたくり粉 三温糖・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・きゅうり ごぼう・コーン・干ししいたけ キャベツ・みずな	510kcal 19.7g
9	木	のりラーメン 豚肉の甘辛炒め フルーツ	ウインナー・豚もも肉 干しえび・スキムミルク 厚揚げ	じゃがいも・ごま油・ごま かたくり粉・三温糖 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・ねぎ 味付けのり・青しそ バナナ・みずな・赤パプリカ	485kcal 25.8g
10	金	ポークカレー もやしときくらげのナムル フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・干しえび ウインナー	米・じゃがいも・牛脂・三温糖 ごま油・ごま・一口ゼリー	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・セロリ グリーンピース・きゅうり・もやし きくらげ・いちご・赤パプリカ	484kcal 15.8g
13	月	若竹うどん 野菜のかき揚げ きゅうりのおかかあえ	かつお節・豚もも肉・厚揚げ 干しえび・いわし缶・ツナ缶 焼き竹輪	干しうどん・三温糖 かたくり粉・ごま油 さつまいも・サラダ油・ごま プレミックス粉	水煮たけのこ・にんじん ねぎ・たまねぎ コーン・もやし・だいこん きゅうり・赤パプリカ	444kcal 15.1g
14	火	ご飯 チンジャオロース 五色和え わかめスープ	牛もも肉・赤味噌・かつお節 かまぼこ・干しえび 高野豆腐	米・サラダ油・ごま油 かたくり粉・ごま	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ ピーマン・赤パプリカ・にら・わかめ こまつな・もやし・しめじ・コーン 干ししいたけ・エリンギ・ねぎ	432kcal 16.6g
15	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン スキムミルク・ウインナー 干しえび 牛乳	玄米パン・かたくり粉 じゃがいも・マヨドレ・ごま スパゲティ	たまねぎ・にんじん ピーマン・コーン・きゅうり キャベツ・赤パプリカ・トマト缶	444kcal 20.6g

日	曜	昼 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
16	木	しょうゆラーメン 鶏肉の青しそ炒め フルーツ	豚もも肉・かつお節 スキムミルク・鶏もも肉 厚揚げ・合わせ味噌	ごま油・三温糖 ちぢれめん	にんじん・もやし・きくらげ 赤パプリカ・白ねぎ ごぼう・青しそ・たまねぎ パイン缶・みかん缶	436kcal 23.5g
17	金	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツ お別れ会デザート	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・しらす 焼き竹輪・油揚げ	米・牛脂・じゃがいも・三温糖 ごま・ゼリー	たまねぎ・にんじん・れんこん こまつな・しめじ・トマト缶 グリーンピース・きゅうり りんご・もやし	525kcal 21.6g
21	火	スパゲティミートソース コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・スキムミルク	スパゲティ・サラダ油・三温糖 かたくり粉・コロッケ・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく セロリ・しめじ・トマト缶 もやし・パイン缶・黄桃缶	485kcal 15.1g
22	水	ハヤシライス にんじんのツナあえ フルーツ	牛もも肉・スキムミルク ツナ缶	米・じゃがいも・牛脂	たまねぎ・にんじん トマト缶・まいたけ 赤パプリカ・セロリ もやし・きゅうり・いちご	405kcal 12.9g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17～23g	10～15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
456 kcal	18.6 g	16.4 g	191 mg	2.2 mg	211 μg	0.38 mg	0.25 mg	28 mg	4.7 g	1.9 g

給食平成28年度の振り返り

<給食実施について>

今年度も大きな事故等なく、予定通り給食を提供することができました。アレルギー除去食についても問題なく提供することができました。献立の確認等、いつもご協力頂き、ありがとうございます。今年度の給食も残りわずかとなってきましたが、安全で美味しい給食を提供できるよう努めて参ります。



<園児さんの様子について>

うめ組さんは、はじめの頃は給食で提供される食べ物のなかに苦手な食べ物や初めて食べる物があると、なかなか口に運ぶことができなかったり、残してしまうこともありました。しかし、最近はそういったことはほとんどなく、みんなきちんともも組さんはクラスに入ると「食べたよ!」「おかわりしたよ!」など元気に声をかけてくれたり、全部食べて空っぽになったお皿を「みてみてー!」とみせてくれるようになりました。さくら組さんは食べるスピードがとても早くなり、おかわりをしてもりもり食べている様子が印象的でした。給食で出た献立のあれがおいしかった!など具体的に伝えてくれたり、給食を受け取りに来るときにはとても大きな声でご挨拶をしたりと元気いっぱいな姿をみせてくれていました。どのクラスの園児さんもこの1年でたくましく成長したと感じます。これからも給食を通して園児さんの成長の様子をしっかりとみていきたいと思います。