

4月 こんだてひょう

幼稚園



2021.4
となみしがっこきゅうしよく
砺波市学校給食センター

こんだて つごう へんこう
※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食品名			基準量 小学校 中学生	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
7 水	ごはん 牛乳 ポークシウマイ 春キャベツのあえ物 酢豚	牛乳 ぶた肉	ごはん シウマイの皮 砂糖 油 じゃがいも でん粉 コーンスターチ	人参 キャベツ コーン きゅうり 生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	エネルギー 700 たんぱく質 25.9 カルシウム 281	
8 木	米粉パン 牛乳 鮭のから揚げ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 ぶた肉 とうふ 海藻ミックス	米粉パン 油 でん粉 砂糖 ごま油	人参 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー 584 たんぱく質 27.5 カルシウム 306	
9 金	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース バンサンスー すまし汁 お祝いデザート	牛乳 とり肉 とうふ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 春雨 小細工麩 お祝いデザート	トマト 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ	エネルギー 717 たんぱく質 24.6 カルシウム 308	
12 月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 荳わかめのサラダ カレー	牛乳 とり肉 荳わかめ ぶた肉	ごはん 麦 青じそドレッシング 油 じゃがいも	生姜 人参 大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー 718 たんぱく質 28.5 カルシウム 297	
13 火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 韓国風あえ物 麻婆豆腐	牛乳 わかさぎ ぶたひき肉 木綿豆腐 アオサ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 コーンスターチ	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ	エネルギー 590 たんぱく質 24.2 カルシウム 423	
14 水	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 きんぴら 卵とじ	牛乳 さば みそ 芽ひじき ぶた肉 卵	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 れんこん さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース こんにゃく	エネルギー 661 たんぱく質 23.9 カルシウム 307	
15 木	アップルパン 牛乳 ポテトカップグラタン 大豆サラダ コーンスープ	牛乳 大豆 ベーコン とうふ チーズ	アップルパン 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン しめじ ほうれん草	エネルギー 594 たんぱく質 19.5 カルシウム 344	
16 金	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ ゆばあえ みそ汁 ひじきふりかけ	牛乳 ちくわ みそ 干しいたけ ひじき	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 大根 生しいたけ ねぎ	エネルギー 583 たんぱく質 19.4 カルシウム 347	
19 月	ビビンバ (麦入りごはん) 牛乳 ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー	ごはん 麦 油 砂糖 ごま油 コーンスターチ マヨネーズ じゃがいも	にんにく 生姜 たけのこ もやし 人参 ニラ 白菜キムチ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ねぎ	エネルギー 588 たんぱく質 21.6 カルシウム 284	
20 火	わかめごはん 牛乳 ホタルイカのフライ 三色ひたし 豚汁 まるとヨーグルト	牛乳 わかめ ぶた肉 ホタルイカ 油揚げ みそ ヨーグルト	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー 638 たんぱく質 28.5 カルシウム 442	
21 水	ごはん 牛乳 卵焼き 切り干し大根の中華炒め すき焼き	牛乳 卵 ベーコン ぶた肉 焼き豆腐	ごはん ごま油 砂糖	にんにく 人参 切り干し大根 エリンギ キャベツ さやいんげん もやし 白菜 ねぎ こんにゃく	エネルギー 620 たんぱく質 25.0 カルシウム 360	
22 木	丸パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 花野菜のサラダ ミネストローネ スライスチーズ	牛乳 ベーコン 大豆 スライスチーズ	丸パン 油 パン粉 ホイールパスタ じゃがいも 中華ドレッシング	かぼちゃ 赤パプリカ キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	エネルギー 652 たんぱく質 22.5 カルシウム 401	
23 金	ごはん 鮭の照り焼き 昆布あえ たけのこのみそ煮	牛乳 鮭 昆布 ぶた肉 厚揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 干しいたけ たけのこ さやいんげん こんにゃく	エネルギー 603 たんぱく質 31.0 カルシウム 375	
26 月	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 青菜のごまマヨネーズあえ 肉じゃが	牛乳 さんま ぶた肉	ごはん 麦 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ さやいんげん 梅 こんにゃく	エネルギー 637 たんぱく質 22.8 カルシウム 406	
27 火	ゆかりごはん 牛乳 オムレツ ビーフンテー 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 卵 ベーコン ぶたひき肉 厚揚げ	ごはん 油 ビーフン 砂糖 コーンスターチ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 しめじ しそ こんにゃく	エネルギー 665 たんぱく質 24.9 カルシウム 364	
28 水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ 五目煮豆 キムチ汁	牛乳 アジ みそ 大豆 芽ひじき ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ	生姜 ごぼう 人参 さやいんげん 白菜 生しいたけ 白菜キムチ ねぎ こんにゃく	エネルギー 583 たんぱく質 26.8 カルシウム 336	
昭和の日						
30 金	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ ナムル みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー 655 たんぱく質 26.1 カルシウム 338	

今月の地場産食材の紹介

