

# 3月 よていこんだて表

城陽市立学校給食センター 幼稚園



そのひとことが...



みんなのそのひとことが、  
毎日のエネルギーになっています。

給食おいしく食べてくれて  
いるかな?  
給食をしっかり食べて元気  
な身体を作ってくださいね。



3月1日(水)			3月8日(水)			3月15日(水)					
ごはん(減量) ふりかけ(のりかつお) きつねうどん さつまいもの天ぷら			ごはん ゆばのうすくず汁 さばのみそ煮 りんご			ごはん ビーフカレー 梅おかかサラダ いちご					
城陽市の大根を使用!											
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量				
(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	65 g				
ふりかけ(のりかつお)(1.3g)	1 こ		(緑) 大根	30 g		(赤) 牛肉スライス	26 g				
(黄) (冷)うどん	38 g		(緑) 玉ねぎ	9 g		赤ワイン	1.7 g				
(赤) (冷)油揚げ	17 g		(緑) 人参	9 g		塩	0.04 g				
(黄) 三温糖	1.7 g		(緑) しめじ	9 g		こしょう	0.01 g				
濃口しょうゆ	1.3 g		(緑) みずな	6 g		カレー粉	0.13 g				
だし汁	8 g		(緑) しょうが	0 g		ローレル	0.03 g				
(赤) かまぼこ	4 g		(赤) 乾燥ゆば	2 g		(緑) セロリ	4 g				
(緑) 玉ねぎ	21 g		みりん	0.4 g		(緑) しょうが	0.4 g				
(緑) 人参	13 g		塩	0.09 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g				
(緑) 青ねぎ	6 g		淡口しょうゆ	3.4 g		(緑) 人参	17 g				
濃口しょうゆ	1.7 g		(黄) でんぷん	1.3 g		(黄) じゃが芋	34 g				
淡口しょうゆ	1.7 g		削り節	3 g		(緑) 玉ねぎ	34 g				
塩	0.1 g		だし昆布	0.4 g		アレルゲンフリーカレーフレーク	13 g				
みりん	0.9 g		水	85 g		トマトケチャップ	0.9 g				
だし昆布	0.5 g		(赤) さばのみそ煮(50g)	1 こ		ガラムマサラ	0.02 g				
(黄) でんぷん	0.9 g		(緑) りんご(1/6)	1 こ		ウスターソース	0.9 g				
煮干	3 g					水	72 g				
水	81 g					(緑) キヤベツ	21 g				
(黄) さつまいも皮付き(20g)	1 こ					(緑) きゅうり	6 g				
(黄) 小麦粉	5 g					(緑) 人参	4 g				
水	5 g					(赤) 鶏ささみ水煮	4 g				
(黄) 米油(揚げ油)	3 g					(赤) 花かつお	0.8 g				
						(黄) 三温糖	0.8 g				
						淡口しょうゆ	0.6 g				
						(緑) 梅肉	1 g				
						(緑) いちご	2 こ				
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	423	12.3	10.1		407	16	8.9		405	12.6	8.4

