

令和8年3月 ようちえんよていこんだてひょう

山武市学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとほたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1人分 (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
2	月	ごはん おさかなフライ ごまあえ ごもくまめ	○	牛乳 たら とりにく ちくわ だいす	もやし にんじん こまつな こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ あぶら パンこ さとう ごま	510	22.9	15.3	1.7
3	火	ちらしずし <ひなまつりこんだて> かぼちゃグラタン ツナとにんじんのマリネ すましじる ひなあられ	○	牛乳 チーズ ツナ かまぼこ あぶらあげ にぼしこ	れんこん かぼちゃ にんじん えのき たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ひなあられ	496	19.5	19.0	1.7
4	水	ナン キーマカレー とうふナゲット かいそうサラダ	○	牛乳 ふたにく だいす とうふ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	ナン あぶら こむぎこ こめこ	503	21.8	24.4	2.1
5	木	ごはん にくだんごあますあん きんぴらごぼう あぶらあげのみそしる	○	牛乳 ふたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ にぼしこ	にんじん いんげん もやし だいこん たまねぎ ごぼう	こめ ごまあぶら さとう	498	21.0	16.3	1.7
6	金	むぎごはん <さんむのひこんだて> おさかなステーキ ツナマヨサラダ さんむやさいのとんじる	○	牛乳 すりみ ふたにく とうふ みそ ツナ にぼしこ	きゅうり もやし ほうれんそう にんじん ごぼうこんにゃく だいこん ながねぎ キャベツ たまねぎ ブロッコリー	こめ むぎ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	445	18.7	15.5	1.6
9	月	ごはん <ぞつぎょうおいわいこんだて> とりにくからあげ ブロッコリーおかかあえ わかめのすましじる おいわいケーキ	○	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ つみれ にぼしこ	しょうが にんにく コーン ブロッコリー にんじん しめじ えのき	こめ こめこ でんぶん あぶら おいわいケーキ	523	22.0	17.2	1.6
10	火	むぎごはん さばみりんやき ウィンナーソーテー なめこじる	○	牛乳 さば ウィンナー あぶらあげ みそ にぼしこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく なめこ だいこん はくさい ながねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	531	22.1	23.3	1.5
11	水	しょうゆラーメン とりそぼろしのだ ごぼうサラダ	○	牛乳 ふたにく とうふ ツナ とりにく	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら	466	23.1	19.4	1.9
12	木	ごはん やきぎょうざ ちゅうかサラダ はるさめスープ	○	牛乳 ふたにく くらげ かまぼこ	キャベツ きゅうり たけのこ えのき たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	447	16.0	13.2	1.8
13	金	むぎごはん おからコロッケ ごしきあえ だいこんのもの	○	牛乳 おから かまぼこ がんもどき さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ しいたけ いんげん	こめ むぎ あぶら パンこ ごま さとう さといも	489	18.2	14.4	1.5
18	水	セルフフィッシュバーガー (しるみぎかなフライ) グリーンサラダ クリームシチュー	○	牛乳 たら とりにく	ブロッコリー にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ グリンピース	パン パンこ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	514	23.0	19.2	1.8
19	木	ごはん あつやきたまご しおこんぶあえ ふたにくのオイスターソースに	○	牛乳 たまご こんぶ かまぼこ ふたにく	にんじん もやし こまつな たけのこ えのき たまねぎ ちんげんさい こんにゃく しいたけ れんこん	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	487	22.3	16.6	2.0
23	月	ごはん えびカツ やさいのマヨソーテー たまごスープ	○	牛乳 えび とりにく とうふ たまご	ブロッコリー コーン ほうれんそう しめじ えのき にんじん	こめ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	488	19.8	17.0	1.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

ぞつえんおめでとうございます



ともだち せんせいがた いっしょ す きゅうしよくじかん えんせいかつ
友達や先生方と一緒に過ごした給食時間は、園生活のかけがえのない
おもいでの一つになっていることでしょう。皆さんが元気で活躍できるように、
いつまでも応援しています。



3月の給食費納入期限は3月31日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。

山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。

レシピも掲載していますので、ご覧ください。

今月の平均栄養素量	492	20.8	17.7	1.7
幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9 ~24.5	10.9 ~16.3	1.5 未滿

ちさんちしょう 地産地消

こめ 米	なんごう なるとう ちく :南郷・成東地区	にんじん にんじん	むつおか ちく :睦岡地区
もやし	おおあみしらさとし :大網白里市	ほうれん草	さんむし :山武市
ながねぎ 長葱	きゅうなるとう まち :旧成東町	きゅうり	くじゅうくりまち :九十九里町
だいこん 大根	さんむし :山武市	ごぼう	さんむし :山武市

さんむし さんぶぐんしなさいさん しよくざい おお しょう
山武市・山武郡市内産の食材を多く使用しています。