

1がつよていこんだてひょう(こどもえん)

令和5年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			からだをつくるものになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのものになる				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)
		しゅしよく	牛乳	おかず	にく さかな たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こさかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いも類	ゆし しゅじつ	
10	火	ごはん	○	やさいコロッケ(ソース) ごまあえ みそしる ストロベリーカスタードタルト	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも タルト	あぶら ごま	629 18.0 2.1
11	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) はるさめサラダ マーボーどうふ	ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり にんにく もやし ながねぎ たけのこ しょうが	こめ はるさめ こむぎこ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	636 25.3 2.6
12	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ヨーグルト和え ポークカレー	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パイン たまねぎ もも みかん りんご にんにく しょうが	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	656 23.1 2.1
13	金	シュガートースト	○	ウインナーたまごまき かいそうサラダ ミネストローネスープ	ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ	パン マカロニ グラニユーとう じゃがいも	マーガリン ドレッシング オリーブオイル	680 21.5 3.3
16	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	ぶたにく みそ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		613 25.3 1.8
17	火	ごはん	○	わかどりごまてりやき ひじきのにももの さつまじる ピーナツハニー	とりにく だいず あぶらあげ とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう	こめ さつまいも さとう こんにやく	ごま ピーナツ	594 25.5 2.4
18	水	ごはん (あじつけのり)	○	さけのしおやき ごもくにまめ かきたまじる	さけ こうやどうふ だいず たまご とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	586 32.0 2.4
19	木	こほうそう うどん	○	てづくりかきあげ あつやきたまご(2こ) にくうどんじる ひとくちぶどうゼリー	えだまめ たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン しいたけ ながねぎ	うどん ゼリー さつまいも こむぎこ	あぶら	625 24.4 2.0
20	金	しよくパン (パテチョコ)	● ヨー ー	ハンバーグアップルソース カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) クリームシチュー	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	りんご マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも チョコ さとう ヨーグルト	ドレッシング あぶら ホワイトルウ	606 24.5 3.2
23	月	ごはん	○	はるまき だいこんとぶたにくのオイスターソースに ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん しょうが にんにく もやし ながねぎ	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	623 21.6 2.4
24	火	ごはん	■ ジョア	めだまやきふうオムレツ フルーツゼリー ハヤシライス	たまご ぶたにく	ジョア	にんじん	みかん もも りんご パイン たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ ゼリー	ハヤシルウ バター	529 20.3 2.0
25	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) にくじゃが かとりめぐみまんてんじる	いか ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	たまねぎ いんげん かぶ マッシュルーム	こめ さつまいも じゃがいも しらたき さとう	あぶら	542 22.8 2.1
26	木	ちらしずし (てまきのり)	○	さばのてりやき とんじる みかん	あぶらあげ さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	かんぴよう しいたけ ごぼう だいこん みかん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	645 28.3 2.1
27	金	＜香取地区統一献立＞ さつまいもパン	○	すいごうどりのしおこうじやき キャロットラペ ホワイトボールシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	レーズン かぶ たまねぎ マッシュルーム	パン さとう さつまいも	くるみ あぶら オリーブオイル ホワイトルウ	664 27.7 2.0
30	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) キャベツのピリからみそいため すましじる かじゅうグミ	あじ ぶたにく なると みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ グミ こんにやく さとう	あぶら	557 25.0 2.1
31	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とりにくからあげ(2こ) きりぼしだいこんのもの しらたまじる	とりにく さつまあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ もち でんぶ さとう	あぶら	679 25.9 2.8

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	753	29.1	2.9
基準値	650	27.6	2.0

「キャロットラペ」

か とり ち く かとりし こうぎきまち たこまち とうのしょうまち とういつこんだて

フランスの家庭料理です。「ラペ」はフランス語で「千切り状にすりおろす」という意味です。名前は違いますが、ファミリーレストランのサイドメニューや生協のお惣菜に出ています。にんじん、レーズン、くるみと一緒にオリーブオイル、酢、砂糖、塩、こしょうで作ったドレッシングで和えました。
今が旬の千葉県産にんじんを使ったフランス料理を、味わって食べてみましょう。

