

1がつよていこんだてひょう(小学校)

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		
			からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる				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 いもいも	ゆし しゆじつ	
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	733 21.0 2.5
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	782 31.0 3.5
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 ヨーグルト 粉チーズ	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 カレー	あぶら カレールウ	827 28.0 2.7
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 かいそう	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 グラニューとう じゃがいも オリーブオイル	マーガリン ドレッシング	775 24.2 4.1
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		757 32.2 2.4
17	火	ごはん	○	わかどりごまてりやき ひじきのもの 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 ひじき	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	718 29.5 2.9
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 わかめ のり	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	718 37.4 2.9
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	720 28.9 2.6
20	金	しよくパン (パテチョコ)	● ユー ロー	ハンバーガーアップルソース 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 ヨーグルトにゅうのもの	ドレッシング あぶら ホワイトルウ	799 30.8 4.0
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 ヨーグルト	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	741 25.8 3.1
24	火	ごはん	■ ジョ	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	700 25.5 2.6
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	660 26.9 2.7
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 のり	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	771 33.0 2.8
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	868 33.1 2.8
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 わかめ	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	674 29.8 2.7
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	814 28.2 3.3

※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 こうざきまち 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。

