

2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		
			しゅしゅく	牛乳	お か ず	からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	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)
1	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ちゅうかどんのぐ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく なると えび	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん	キャベツ きくらげ もも しょうが もやし パイン たけのこ みかん	こめ でんぶん こむぎこ	562	22.5	2.2
2	木	こほうそう スパゲッティ	■ ジョア	ほうれんそうグラタン はるさめサラダ ミートソース	ぶたにく ハム	ジョア	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし	スパゲッティ はるさめ ドレッシング	602	25.9	3.1
3	金	きなこあげパン	○	ウインナーたまごまき グリーンサラダ(わふうごまドレッシング) カレーポタージュ ふくめ	とりにく きなこ ウインナー だいず たまご えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	707	28.6	3.3
6	月	ごはん	○	にくだんごあまずあん(2こ) あつあげのそぼろあんかけ けんちんじる セノビーゼリー	にくだんご とうふ あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さといも ゼリー でんぶん こんにゃく さとう	594	24.0	2.1
7	火	ごはん ＜2組6班のこんだて＞	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ ABCたまごスープ	たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい にんにく	こめ こむぎこ さとう でんぶん マカロニ	596	23.8	2.3
8	水	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ フルーツゼリー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ みかん ながねぎ パイン もも にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ ゼリー でんぶん	659	21.3	2.1
9	木	ごはん	○	あつやきたまご(2こ) ポークカレー ヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが パイン みかん もも りんご	こめ じゃがいも	685	22.7	2.1
10	金	ラウンドパン	○	ハンバーグアップルソース ツナサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり りんご もやし コーン たまねぎ	パン さとう	547	22.8	2.6
13	月	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) きりぼしだいこんのもの とんじる	あぶらあげ さつまあげ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	550	20.5	2.1
14	火	チキンライス (セルフオムライス) ＜1組4班のこんだて＞	○	とろとろスクランブルエッグ → カラフルサラダ(イタリアドレッシング) はるさめスープ アーモンド入りチョコタルト	加熱しても固まらない加工をした冷凍品を使っています。 とりにく たまご なると ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ	ながねぎ きゅうり マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン もやし	こめ むぎ はるさめ タルト	626	20.5	3.3
15	水	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) ひじきのもの さわにわん スイートポテト	とりにく とうふ あぶら揚げ 大豆 さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん スイートポテト	662	25.8	2.5
16	木	とりごぼうごはん	○	さばのてりやき しらたまじる デコボン	とりにく あぶらあげ さば なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ ながねぎ デコボン	こめ むぎ さとう もち	648	26.2	2.1
17	金	バターロール	○	フランクソーセージ(ケチャップ) やきそば わかめスープ かじゅうグミ	フランクソーセージ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン ちゅうかめん グミ	480	20.6	2.9
20	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ みそしる こめこガトーショコラ	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも ガトーショコラ さとう	582	23.5	2.0
21	火	ごはん	● ヨー	ぎょうざ(2こ) ビビンバのぐ ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし キャベツ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ ヨーぎゅうにゅうのもの	564	23.8	2.4
22	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため すましじる	いか ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ さとう	554	25.3	2.3
24	金	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき かいそうサラダ かきたまじる やきプリンタルト	ぶたにく とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ながねぎ しいたけ	こめ タルト	643	28.8	2.5
27	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	いわしあげだまフライ にくじゃが なめこじる	いわし とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なめこ いんげん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたき	551	21.6	1.7
28	火	ごはん ＜3組7班のこんだて＞	○	豚肉の生姜焼き(2こ) チョレギサラダ 肉だんごスープ レモンカスタードタルト	豚肉 なると 肉だんご	牛乳 わかめ のり	にんじん	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 春雨 タルト	613	25.3	2.3
※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。									今月の平均値	597	23.7	2.4
※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。									基準値	500	20.6	1.5

7日、14日、28日は中学生が考えた献立です

7日(火)2組6班

14日(火)1組4班

28日(火)3組7班

12月に家庭科の授業で給食の献立を考えました。どのグループも意欲的に取り組み、良い献立がたくさんできました。

地域の特産品や旬の野菜を使った献立、いつも給食に出ないものを使った献立など、おいしそうな献立ばかりでした。

考えてくれた献立の中から、調理作業やお金のことを考え、少し内容を変えて2つのグループの献立を採用しました。

