

2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		
		しゅしよく	牛乳	おかず	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	そのほかのやさしくたもの	きもの	ゆし しゅじつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶたん(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 こむぎ	ごまあぶら あぶら	703	27.5	2.8
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	ハヤシルウ あぶら ドレッシング	725	30.1	4.1
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	あぶら ドレッシング	848	33.9	4.0
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 さとう ゼリー でんぶ こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	726	29.2	2.7
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 さとう でんぶ マカロニ	ごま ごまあぶら あぶら	725	28.9	2.9
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 ゼリー でんぶ	ごまあぶら あぶら	814	26.5	2.8
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 でんぶ	カレールウ あぶら	858	27.6	2.7
10	金	こくとうパン	○	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	あぶら ドレッシング	685	26.7	3.1
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 こんにやく	あぶら	674	25.2	2.6
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(イタリアンドレッシング) 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	バターアーモンド あぶら ごまあぶら ドレッシング	763	25.4	4.4
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 えきのたけ ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶ スイートポテト	あぶら	759	29.0	3.0
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	あぶら	786	30.6	2.8
17	金	せわりパン	○	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	あぶら	628	25.2	3.8
20	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ みそじる 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		724	30.1	2.7
21	火	ごはん	● コーン	ぎょうぎ(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 コーンぎゅうにゅうのもと	ごまあぶら ごま	688	29.4	3.1
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	あぶら ごまあぶら	677	30.4	2.9
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	ドレッシング	753	32.5	3.1
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	あぶら	671	26.0	2.2

給食中止日

※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	732	28.5	3.0
基準値	650	27.6	2.0

7日、14日は中学生が考えた献立です

7日(火)中学校1年2組 6班

14日(火)中学校1年1組 4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。

