

3がつよていこんだてひょう(こどもえん)

令和5年

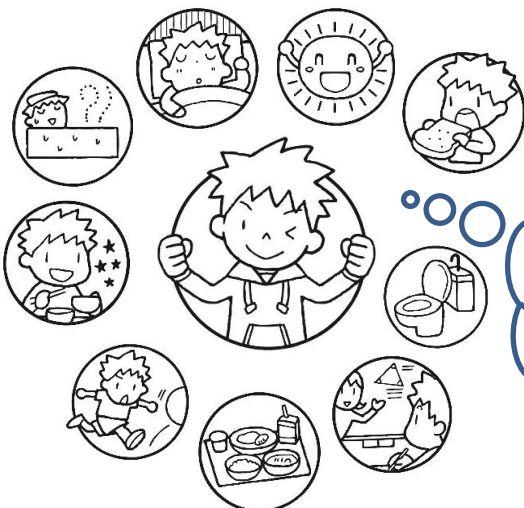
東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

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	にくだいさな まめ だいずせいひん	にゆうにゆうせいひん 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 いもるい	ゆし しゅじつ	
1	水	ごもくごはん	○	とりささみレモンソース さわにわん フルーツソーダゼリー	あぶらあげ ウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	しいたけ もも えのきたけ みかん レモン パイン だいこん たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう ゼリー でんぷん	あぶら	579 30.2 2.5
2	木	こほうそう ラーメン	■ ジョア	にらまんじゅう いそのかおりあえ みそラーメンスープ なずなこうぼうチョコアマフィン	かつおぶし ぶたにく みそ	ジョア のり	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ	ちゅうかめん チョコマフィン	あぶら	832 25.2 2.9
3	金	ごはん (のりたまふりかけ)	○	あじのあげに マカロニサラダ けんちんじる ひなまつりゼリー	あじ ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ながねぎ だいこん ごぼう	こめ こんにやく マカロニ さといも ゼリー	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	578 22.7 2.1
6	月	ごはん	○	さけのしおやき キャベツのピリからみそいためめ たまごスープ こめこガトーショコラ	さけ たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ こんにやく でんぷん さとう ガトーショコラ	あぶら	619 27.3 2.2
7	火	ごはん	○	プレーンオムレツ ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく みかん もも パイン	こめ じゃがいも	カレーうどん あぶら	614 21.0 2.3
8	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス 東庄町のいちご(2こ)	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム いちご にんにく	こめ ハヤシルウ バター	あぶら	593 23.4 2.0
9	木	くろまいり ごはん (ごましお)	○	とりにくからあげ(2こ) かいそうサラダ すましじる おいわいケーキ	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゆう かいそう	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ くろまい でんぷん ケーキ	あぶら ドレッシング ごま	688 25.3 3.3
10	金	ラウンドパン	○	チキンナゲット(2こ) スパゲッティナポリタン わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ながねぎ	パン スパゲッティ	あぶら	488 20.8 2.3
13	月	ごはん	○	さばのてりやき きりぼしだいこんのにももの なめこじる やきプリンタルト	さば とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ なめこ ながねぎ	こめ タルト	あぶら	690 24.9 1.8
14	火	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボーとうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん もも パイン にんにく しょうが	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	600 22.2 2.0
15	水	キャロットピラフ	● チャー	ウインナーたまごまき フライドポテト やさいスープ	ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも コーンぎゅうにゆうのもと	あぶら	571 17.4 2.6

※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	622	23.6	2.3
基準値	500	20.6	1.5



えをみて、
なにをして
いるか、か
んがえて
みましょう。

そつえん
ご卒業



おめでとうございます

しょうがっこう べんきょう うんどう
小学校でしっかり勉強したり運動したりできるよう、

せいかつ
生活リズムをととのえましょう



たの きゅうしよく た
これからも楽しく給食を食べてください。