

3月よていこんだてひょう(こども園)

令和6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とのえる		なつやちからのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)
						にく きかな たまご まめ だいずせいひん	にゆう にゆうせいひん かいそう こざかな	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	金	きなこあげパン	○	わかどりごまてりやき ABCたまごスープ とうのしょうまちのいちご(2こ)	きなこ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ いちご	パン さとう マカロニ かたくりこ	あぶら ごま	590	26.2	2.5	
4	月	ごはん	○	はるまき ぶたにくのプルコギふう とりだんごスープ	ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゆう	にんじん にら こまつな パプリカ	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	601	23.6	1.8	
5	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルトあえ	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゆう こなチーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん りんご もも パイン	こめ じゃがいも	カレーうどん あぶら	655	22.9	2.1	
6	水	くろまいり ごはん (ごましお)	○	とりにくからあげ(2こ) しらたまじる おいわいいちごクレープ はるさめサラダ	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ クレープ くろまい はるさめ かたくりこ もち	ごま あぶら ドレッシング	735	24.4	2.8	
7	木	こほうそう ラーメン	■ シヨ	ぎょうざ(2こ) チョレギサラダ みそラーメンスープ なずなこうぼうチョコアマフィン	ぶたにく みそ	ジョア わかめ のり	にんじん	にんにく もやし きゅうり キャベツ ながねぎ たまねぎ	ちゅうかめん マフィン こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	740	24.6	2.8	
8	金	しよくパン (パテチョコ)	○	ウインナーたまごまき コーンポタージュ グリーンサラダ(わふうごまドレッシング)	ウインナー たまご	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パテチョコ	ドレッシング あぶら	492	18.4	2.6	
11	月	ごはん (あじつけのり)	○	ほきタルタルフライ きりぼしだいこんのもの けんちんじる	ほき あぶらあげ たまご とうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゆう のり	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ だいこん ごぼう	こめ こんにやく さとう さといも	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	504	19.7	2.0	
12	火	ごはん	○	やさいコロツケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため みそする かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう チーズ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ キャベツ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	585	22.6	2.4	
13	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボーどうふ 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 にんにく ながねぎ しょうが みかん もも パイン	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	657	24.3	2.2	
※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	618	23.0	2.3
※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

そつ えん

ご卒園おめでとうございます



こころ からだ おお た りょう ふ
心も体も大きくなり、食べられる量も増えたのではないのでしょうか。

しょうがっこう たの きゅうしよく た つぎ かくにん
小学校でも楽しく給食が食べられるよう、次のことを確認してみましょう。

①食べる前に手洗いをしましたか。



②嫌いなものもひと口は食べましたか



③よい姿勢で食べましたか。



④後片づけはきちんとできましたか。



③「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはできましたか

