

3月よていこんだてひょう(小学校)

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		
			からだをつくるものになる	からだのちようしきととのえる	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)
		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 きのこと	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	ぎゅうにゅう	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 かたくくりこ	あぶら ごま	702 30.4 3.0
4	月	ごはん	○	はるまき ぶたにくのブルコギふう とりだんごスープ	ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう	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	720 29.8 2.3
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	ぎゅうにゅう 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	カレールウ あぶら	826 27.8 2.7
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awaii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	ぎゅうにゅう	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 くろまいり はるさめ かたくくりこ もち	ごま あぶら ドレッシング	856 27.0 3.3
7	木	こほうそう ラーメン	■ ジョ	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	815 28.3 3.6
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	ぎゅうにゅう	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	660 22.7 3.3
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	ぎゅうにゅう 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 さいとも	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	620 23.1 2.6
12	火	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため みそしる かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 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	711 27.5 3.0
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	ぎゅうにゅう 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 かたくくりこ	あぶら ごまあぶら	811 29.7 2.8
14	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ツナサラダ わかめスープ やきプリンタルト	とりにく ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし ながねぎ	こめ さとう タルト	ドレッシング	771 27.7 3.0
15	金	卒業証書授与式									
18	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) キャベツのごまあえ とんじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ キャベツ	こめ こんにやく さいとも	あぶら ごま	630 26.5 2.1
19	火	ごはん (かんこくのり)	○	ヤンニョムチキン ワンタンスープ オレンジ	とりにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ オレンジ	こめ こむぎこ かたくくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	797 27.7 3.3
21	木	こほうそう うどん	○	チーズかまぼこ カレーなんばんじる フルーツしらたまかんでん	チーズ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ たまねぎ みかん パイン	うどん もち かんてん かたくくりこ	カレールウ あぶら	681 27.8 3.7
※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	739 27.4 3.0
※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	650 27.6 2.0

食事の
あいさつ

「いただきます」「ごちそうさまでした」

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいています。
さらに食べ物を育ててくれた人、運んでくれる人、料理を作ってくれた人など、
たくさんの関わる人のおかげで、毎日食べることができます。
感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」の
あいさつをしっかりとしましょう。

