

3がつよていこんだてひょう(こども園)

令和7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	にゅう にゅうせいひん かいそう こぎかな	りよくおうしよく やさしい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いもい	ゆし しゅじつ				
3	月	ちらしずし (てまきのり)	○	ヒレカツ(ソース) マカロニサラダ たいのつみれじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ ぶたにく たいいりつみれ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	かんぴょう コーン しいたけ だいこん きゅうり ながねぎ	こめ ゼリー さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	597	22.1	3.0	
4	火	ごはん	○	あかうおてりやき キャベツのピリからみそいため しらたまじる	あかうお なんと ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく ながねぎ	こめ もち こんにやく さとう	あぶら	544	28.7	1.7	
5	水	くろまいいり ごはん (ごましお)	○	とりにくからあげ(2こ) やきにくサラダ すましじる おいおいクレープ	とりにく ぶたにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ながねぎ にんにく もやし きゅうり	こめ しらたき くろまい さとう かたくり クレープ	ごま あぶら ごまあぶら	712	28.6	2.5	
6	木	ラーメン	○	ぎょうざ(2こ)東庄のいちご(2こ) 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	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ いちご	ちゅうかめん こむぎこ マフィン	あぶら	682	21.3	2.3	
7	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 フルーツソーダゼリー	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 もも パイン	パン ゼリー さとう マカロニ	あぶら	614	25.8	2.4	
10	月	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) ごまあえ さわにわん アーモンドいりチョコタルト	ぶたにく さけ あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも タルト	あぶら ごま ごまあぶら	649	18.1	1.9	
11	火	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため みそしる とうにゅうパニうだいふく	さけ あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ だいこん	こめ さとう だいふく	ごまあぶら	651	31.1	2.5	
12	水	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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも りんご しょうが にんにく パイン	こめ じゃがいも	カレーうどん あぶら	637	22.8	2.0	
※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	636	28.7	2.2
※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。

⑤「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。

