

3がつよていこんだてひょう(小学校)

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	お か ず		からだをつくるものになる	からだのちょうしをとのえる	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)
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	727	26.2	4.0
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 なたと ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	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	689	34.4	2.2
5	水	くろまいり 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 なたと 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 かたくくり クレープ	ごま あぶら ごまあぶら	824	33.2	3.3
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	768	24.6	3.0
7	金	きなこ あげパン	○	わかどりごまつりやき 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	742	29.9	2.9
10	月	ごはん	○	やさしいコロケ(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	ぎゅうにゅう	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	742	20.9	2.2
11	火	ごはん	○	さけのおしおやき かぶとぶたにくのあまからいため みそしる とうにゅうパニールだいふく	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	778	36.1	3.0
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	808	27.6	2.6
13	木	ごはん	○	えびフライ(ソース) ぶたのかくに やきプリンタルト しおこうじのスープ	えび ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ さとう タルト	あぶら	861	39.0	2.6
14	金	卒業式											
17	月	ごはん	○	はるまき マーボーとうふ ナタデココフルーツベリーゼリー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ もも ながねぎ パイン しょうが にんにく	こめ ゼリー こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	825	26.6	2.4
18	火	コーンピラフ	○	スコッチエッグ(ケチャップ) フライドポテト やさしいスープ とうにゅうブルーベリーヨーグルト	とりにく ベーコン とうにゅうブルーベリーヨーグルト ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ もやし	こめ バター じゃがいも	あぶら	654	29.4	3.3
19	水	ごはん	○	とりささみにくのレモンソース ツナサラダ かきたまじる	ささみにく ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	レモン キャベツ きゅうり もやし ながねぎ しいたけ	こめ かたくくり さとう	あぶら ドレッシング	647	31.7	2.2
21	金	こくとう しょくパン	○	ほうれんそうグラタン ストロベリーカスタードタルト グリーンサラダ(ばいせんごまドレッシング) にくだんごいりはるさめスープ	ほうれんそう にくだんご なたと えだまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	パン タルト マカロニ はるさめ	ごまあぶら ドレッシング	696	23.4	2.7

※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。

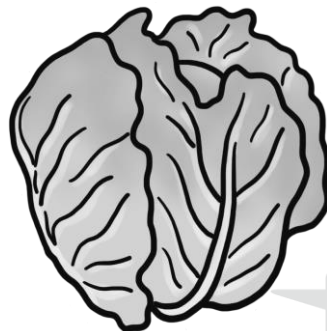
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	749	29.2	2.8
基準値	650	27.6	2.0

はるのキャベツはやわらかい!

季節によって食感が違う!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。



ビタミンCがたっぷり!

体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごととるのがおすすめです。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。