

7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		
		しゅしよく	牛乳	お か ず	からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱくつ (g)	えんぶん (g)
					にく きかな たまご まめ だいすせいひん	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 いもるい	ゆし しゅじつ			
3	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) はるさめサラダ ハヤシライス	チキンナゲット ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり りんご もやし たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ はるさめ	ドレッシング バター ハヤシルウ	637	25.1	2.3
4	火	ごはん	○	わかどりごまてりやき あつあげのそぼろあんかけ しらたまじる ばくがゼリー	とりにく ぶたにく あつあげ なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ	こめ もち さとう ゼリー でんぶん	ごま あぶら	625	26.2	2.3
5	水	わかめごはん	○	さくらますのタルタルフライ にくじゃが みそしる	さくらます あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん だいこん	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら マヨネーズ	531	22.0	2.2
6	木	ごはん (かんこくのり)	○	ショーロンポー(2こ) ぶたキムチ たまごスープ たなばたゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にら にんじん	はくさい もやし たまねぎ にんにく	こめ さとう こむぎこ ゼリー でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	628	23.1	2.3
7	金	ピザトースト	○	あつやきたまご オクラ入りはるさめスープ とうのしょうのフルティカトマト(2こ)	ベーコン たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ オクラ トマト	ピーマン オクラ トマト にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム もやし	パン はるさめ	あぶら ごまあぶら	575	25.7	3.1
10	月	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) かいそうサラダ マーボーとうふ ヤクルト	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが たけのこ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	648	22.9	2.5
11	火	コーンピラフ	○	ケチャップフランクソーセージ ワンタンスープ すいか	とりにく フランクソーセージ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ すいか マッシュルーム コーン キャベツ ながねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	バター ごまあぶら あぶら	534	20.0	2.6
12	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため すましじる こめこガトーショコラ	さけ ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ さとう ガトーショコラ	ごまあぶら	629	28.4	2.5
13	木	こほうそう うどん	○	てづくりかきあげ にくうどんじる ヨーグルトあえ	えだまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン しいたけ みかん ながねぎ もも コーン	うどん さつまいも こむぎこ	あぶら	548	21.9	1.6
14	金	ラウンドパン	○	かぼちゃひきにくフライ やきにくサラダ かきたまじる アセロラゼリー	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ながねぎ しいたけ しょうが にんにく	パン しらたき さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	516	22.1	2.1
18	火	ごはん	○	やさしいりぶたそぼろ いりたまご なめこじる やきプリンタルト	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ タルト		613	25.3	1.8
19	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ポークカレー フルーツソーダゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも パイン りんご にんにく しょうが みかん	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	628	21.6	2.1

※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	592	23.6	2.2
基準値	500	20.6	1.5

なつ じょう じ 夏の食事のポイント

なつ げん き す 夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

なま にく なま や
生ものや肉の生焼けに
注意。中までしっかり
火を通してから食べよう。



つ

つめ
冷たいものはほどほど
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。



や

おやつばかり食べないで
ね。時間と量を決めて
から食べましょう。

す

すももの うめぼし きふん
酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

えいよう
栄養のはたらきの緑のグ
ループの食べ物(とくに
野菜)をたっぷりとりま
しょう。



の

の もの みず むぎちや
飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
牛乳も1日1回は飲みま
しょう。乳アレルギーの
ある人は豆乳や小魚で。

しょく

しょく じ
食事では好き嫌いをせず、
よくかんで。栄養のバラ
ンスも考えて、おいしく
いただきます。



じ

じ かん
時間を決めて1日3食。
規則正しい食事の時間が
よい生活リズムをつくり
ます。

