

2月よていこんだてひょう(こどもえん)



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	曜日	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	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	えいようか	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)			
		おかず		にく きなな 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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	えんぶん(g)	
1	木	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる こめこガトーシヨコラ	たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう ガトーシヨコラ		582	23.8	1.7
2	金	メロンパン	○	ハンバーグアップルソース クラムチャウダー ふくまめ ナタデココフルーツゼリー	とりにく あさり ベーコン ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう	かぶのは にんじん	かぶ バイン りんご たまねぎ もも マッシュルーム	パン さとう ゼリー	あぶら シチュールウ	617	28.0	2.8
5	月	ごはん	● コホヒ	やさしいコロッケ(ソース) ごもくきんぴら みそしる	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん	こめ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	584	16.8	2.2
6	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	ぶたにく チキンナゲット	ぎゆうにゆう こなチーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく バイン もも みかん	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	655	22.9	2.1
7	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのてりやき ポテトサラダ けんちんじる	さば とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さといも じゃがいも こんにやく	マヨネーズ ごまあぶら	598	23.1	1.9
8	木	こほうそう スパゲッティ	○	めだまやきふうオムレツ ミートソース きゅうりとわかめのあえもの	たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ	ハヤシルウ あぶら	611	28.0	2.8
9	金	シュガートースト	○	ウインナたまごまき カレーポタージュ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ウインナー たまご えだまめ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン グラニューとう マカロニ	マーガリン あぶら ドレッシング	737	25.7	3.3
13	火	ごはん (あじつけのり)	○	あじフライ(ソース) あつあげのそぼろあんかけ しらたまじる	あじ あぶらあげ あつあげ なた ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう のり	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ	こめ さとう もち	あぶら	597	26.2	2.0
14	水	コーンピラフ	○	ハートオムレツ かぼちゃポタージュ ツナサラダ アーモンドいりチョコタルト	ベーコン たまご ツナ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ パセリ	コーン キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし	こめ むぎ チョコタルト	バター あぶら ドレッシング アーモンド	645	21.4	2.3
15	木	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシルライス 東庄のフルティカトマト(2こ)	ぶたにく	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく	こめ	ハヤシルウ バター	589	23.5	2.0
16	金	バターロール	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば たまごスープ	フランクソーセージ ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	469	20.3	2.7
19	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ やきプリンタルト ワンタンスープ	ぶたにく なた たまご	ぎゆうにゆう	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく	こめ タルト こむぎこ さとう	ごまあぶら	656	22.9	2.4
20	火	ごはん	○	いわしのオレンジに キャベツのピリからみそいため さつまじる	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	529	22.9	1.8
21	水	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ こんにやくサラダ(わふうごまドレッシング) コーンシチュー	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こめ こんにやく じゃがいも	ドレッシング あぶら	599	19.0	2.1
22	木	寄贈豚肉を使用します ごはん	○	てづくりヒレカツ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため すましじる	ぶたにく なた とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	631	32.5	2.4
26	月	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	ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ もも バイン ながねぎ みかん にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	657	24.3	2.2
27	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	ささみレモンソース さわにわん てづくりきなこもち	とりささみにく ぶたにく きなこ	ぎゆうにゆう	にんじん	レモン ながねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう もち	あぶら	566	27.7	1.7
28	水	チャーハンふう まぜごはん	○	すぶた わかめスープ デコボン	ぶたにく たまご かまぼこ やきぶた とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	ピーマン にんじん	ながねぎ しょうが たまねぎ デコボン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	541	23.1	2.8
29	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ちゅうかどんのぐ マカロニサラダ	ぶたにく チーズ かまぼこ うずらたまご	ぎゆうにゆう	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ きゅうり コーン	こめ マカロニ	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	544	24.5	2.5

※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	600	24.0	2.3
基準値	500	20.6	1.5

22日(木)は、東庄町養豚経営者協議会様よりいただいた豚肉を使います。
ヒレカツとかぶと豚肉の甘辛炒めを作ります。感謝の気持ちを込めて、いただきますよ

