

2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	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			
		しゅじょく	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	えんじゆ	たんぱくつ	えんじゆ				
		お か ず	にく きな 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 こぞかな	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)	えんじゆ (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	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	725	30.4	2.3		
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	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	772	33.2	3.6	
5	月	ごはん	● コーヒ	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	697	19.9	2.6	
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	あぶら カレールウ	826	27.8	2.7	
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	715	26.1	2.4
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	722	33.0	3.7
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	849	30.1	4.0
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	746	31.8	2.5	
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	783	25.7	3.1
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	736	28.7	2.6	
16	金	せわりパン	○	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	626	25.5	3.7
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	776	27.4	3.1
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	663	27.3	2.3
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	737	23.1	2.5
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	753	37.3	2.9
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 にんじん	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	811	29.7	2.8
27	火	たんしゆくにっか きゆうしよく やす 短縮日課のため、給食はお休みです。											
28	水	チャーハンふう まぜごはん	○	すぶた わかめスープ デコポン	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 デコポン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	702	29.9	3.8
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	684	29.3	3.1
※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。									今月の平均値	735	28.7	2.9	
※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	

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

