

令和5年 3月号

かとうのこんだて

加東市教育委員会
加東市学校給食センター
TEL(0795) 42-0074
FAX(0795) 42-5591



| 日 | 主食 | 牛乳 | こんだてめい | 赤のなかま おもに体をつくるものになる | 黄のなかま おもにエネルギーのもとになる | 緑のなかま 体の調子をととのえる | 栄養摂取量 ()内は中学生 | | |
|--|-------------------------|----|---|---|---|--|-------------------|----------------|----------------|
| | | | | | | | 1杯分 kcal | たん白質 g | |
| 1 水 | ごはん | ○ | やまのいもとたまねぎのみそしる ハンバーグのてりやき ひじきふりかけ ミルクコーヒー | ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ わかめ,みそ とうふいりハンバーグ,ひじき しらすまし,かつおぶし | ごはん やまのいも,さとう でんぶん,ごま,あぶら | たまねぎ,にんじん | 654 (787) | 25.6 (28.7) | |
| 2 木 | かとう華フラン ちらしずし | ○ | とうふのすましじる とりにくのおかずかおりあげ 小2こ 中3こ わふうサラダ かとうのももゼリー | ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ とりにく,ポークハム,わかめ | ちらしずし でんぶん,あぶら,さとう オリーブあぶら,ごまあぶら ごま,かとうのももゼリー | しめじ,えのき,にんじん,ねぎ ゆず,キャベツ,きゅうり | 635 (818) | 27.0 (35.3) | |
| 3 金 | げんりょう ことうパン | ○ | カレーうどん チキンウインナー 小2ほん 中1ほん こんさいのみそマヨあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく,チキンウインナー まぐろあぶらづけ,みそ | ことうパン うどん ノンエッグマヨネーズ,さとう | にんじん,たまねぎ,グリーンピース れんこん,キャベツ,ごぼう | 635 (825) | 25.7 (33.4) | |
| 6 月 | ごはん | ○ | ワンタンスープ ポテトとおこめチキンカツ ピーンサラダ キャンディチーズ(中のみ) 2こ | ぎゅうにゅう とりにく,チキンカツ ポークハム,キャンディチーズ | ごはん タンメン,ごまあぶら あぶら,ピーン,さとう | ほししいたけ,にんじん たまねぎ,もやし ねぎ,キャベツ | 636 (857) | 23.1 (30.8) | |
| 7 火 | ごはん | ○ | にくとじゃがいものうまに あじのやくみじょうゆがけ はりはりづけ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく,ちくわ,あじ | ごはん じゃがいも,さとう ごま,でんぶん | しょうが,にんじん,たまねぎ こんにやく,にんにく,ねぎ,ゆず きりほしだいこん,きゅうり | 617 (786) | 27.8 (34.0) | |
| 8 水 | ごはん | ○ | とうふチゲスープ ユーリンチー 小2こ 中3こ ちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ とりにく,まぐろあぶらづけ | ごはん ごまあぶら,でんぶん,あぶら さとう,はるさめ | にんじん,たまねぎ,だいこん にら,はくさいキムチ,ねぶかねぎ にんにく,しょうが ブロッコリー,キャベツ | 628 (811) | 28.4 (37.1) | |
| 9 木 | ごはん | ○ | だんごじる だしまきたまご ひじきとコーンのいために | ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ だしまきたまご,ベーコン,ひじき | ごはん もち,さとう,あぶら | にんじん,たまねぎ ごぼう,ねぎ スイートコーン | 610 (760) | 21.5 (24.7) | |
| 10 金 | こめこパン | ○ | クリームシチュー チキンナゲット 2こ ピーンズサラダのごまマヨあえ | ぎゅうにゅう,ぶたにく チキンナゲット,とりささみ しろいんげんまめ,ひよこまめ | こめこパン じゃがいも,あぶら ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ | にんじん,たまねぎ,しめじ マッシュルーム,パセリ,えだまめ スイートコーン,きゅうり | 661 (861) | 24.2 (29.0) | |
| 13 月 | かみかみメニュー ごはん | ○ | ぎゅううどん わかさぎのからあげ カラフルおひたし | ぎゅうにゅう ぎゅうにく,わかさぎこなつき かつおぶし | ごはん さとう,でんぶん,あぶら | にんじん,ほししいたけ,たまねぎ いとこんにやく,ほうれんそう キャベツ,スイートコーン | 617 (789) | 26.0 (32.5) | |
| 14 火 | もちむぎ ごはん | ○ | ビーフカレー うみとはたけのサラダの ドレッシングあえ ふくしんづけ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ,ひじき | ごはん,もちむぎ じゃがいも,ごま,さとう ごまあぶら,オリーブあぶら | たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,スイートコーン ふくしんづけ | 622 (811) | 21.1 (26.1) | |
| 15 水 | ごはん | ○ | ぶたにくとだいいごんのかんこくに さばのかんこくふうたれかけ ちゅうかチキンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく,さば とりささみ,わかめ | ごはん さとう,ごまあぶら ごま,でんぶん | だいこん,ねぎ,にんにく しょうが,ゆず きりほしだいこん,ほうれんそう | 636 (802) | 25.2 (30.6) | |
| 16 木 | ありがたう給食 キャロット ピラフ | ○ | ニョッキポトフ とりにくのたつたあげ 小2こ 中3こ ブロッコリーとれんこんのごまマヨあえ | ぎゅうにゅう ミニウインナー,とりにく | キャロットピラフ,じゃがいも ニョッキ,でんぶん,あぶら ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ | にんじん,たまねぎ,キャベツ パセリ,にんにく,しょうが ブロッコリー,れんこん | 679 (885) | 29.2 (38.3) | |
| 17 金 | パン | ○ | レタススープ とりにくのカレーマヨいため だいたいのフレンチサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン,とりにく だいたい,まぐろあぶらづけ | コッペパン,じゃがいも,はるさめ ごまあぶら,ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら,あぶら,さとう | レタス,たまねぎ,にんじん えだまめ,きゅうり | 624 (830) | 34.5 (44.8) | |
| 20 月 | ごはん | ○ | みそおでん さわらのしょうゆこうじやき キャベツのごまアえ | ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ さつまあげ,あつあげ,みそ さわら,ポークハム | ごはん じゃがいも,さとう しょうゆこうじ,ごま | だいこん,こんにやく,にんじん キャベツ,きゅうり | 620 (789) | 28.8 (35.6) | |
| 22 水 | ごはん | ○ | ハヤシライス スパゲティサラダのマヨあえ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく,ヨーグルト | ごはん スパゲティ,あぶら ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく キャベツ,きゅうり | 674 (849) | 21.1 (25.2) | |
| 23 木 | ごはん | ○ | にらたまじる やきぎょうざ 小2こ 中3こ チャプチェ | ぎゅうにゅう けいらん,ぎょうざ ぶたにく | ごはん でんぶん,はるさめ,さとう ごまあぶら,ごま | たまねぎ,にら,にんじん しょうが,にんにく,ねぎ きくらげ,ほししいたけ | 616 (801) | 22.1 (27.6) | |
|  マークの日は、かとう華フランの日です。  マークの日は、かみかみメニューの日です。 ※太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。 ※物資等の都合により、献立を変更する場合があります。 | | | | | | | 今月の平均栄養価 | 635 (816) | 25.7 (32.1) |