

# かとうのこんだて

令和4年1月号  
 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/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとになる(あか)	おもにエネルギー もとになる(き)	おもに体の調子を 整えるもとになる (みどり)	栄養摂取量 ( )内は中学生	
						エネルギー kcal	たん白質 g
7/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	クリームスパゲティ チキンナゲット 2ヶ コールスロー ブルーベリー&マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう チキンナゲット	げんりょうパン スパゲ ティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ブルーベリー&マーガリ	たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ にんじん コーン	— (823)	— (29.6)
11/火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりささみ ポークシューマイ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	638 (837)	24.5 (30.6)
12/水	<b>新年お祝い献立</b> げんりょう たいめし ぎゅうにゅう	だんごじる(こうはくもちいり) くろまめとかえりのごままぶし こうはくなます だいたいムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ くろまめ かたくちいわし	げんりょうごはん (たいごはんのもと) もち でんぶん あぶら さとう ごま だいたいムース	にんじん たまねぎ えのき ねぎ だいこん	652 (837)	21.9 (27.4)
13/木	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	にこみうどん ぶり(いなだ)のてりやき ほうれんそうとたくあんのあえもの	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あぶらあげ ぶり(いなだ)	げんりょうごはん うどん でんぶん さとう ごま	にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ たくあんづけ	636 (825)	31.8 (39.8)
14/金	あげパン (きなこあじ) ぎゅうにゅう	ぐだくさんすいぎょうざ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう きなこ すいぎょうざ	パン あぶら さとう ごまあぶら みかんゼリー	ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし ねぎ パイン もも りんご こんにやくゼリー	634 (834)	19.9 (25.8)
17/月	かんパン ぎゅうにゅう	★ぐだくさんシチュー(あまざけいり) バナナ 小2まで:1/2ぼん 小3から:1ぼん ヨーグルト おさかなウインナー(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなウインナー ヨーグルト	かんパン さつまいも あまざけ	にんじん たまねぎ はくさい コーン パセリ バナナ	656 (822)	20.5 (25.8)
18/火	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス スパゲティサラダのマヨネーズあえ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん 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 グリーンピース にんにく ケチャップ キャベツ きゅうり ふくしんづけ	633 (825)	19.0 (23.4)
19/水	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんとぶたにくのいために さわらのみそたれかけ はくさいのあまざけあえ こんぶとまっちゃふりかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さわら みそ ふりかけ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら	こんにやく だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース ゆず なましいたけ しょうが にんにく はくさい	644 (820)	30.1 (37.2)
20/木	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる ★とりにくのやわらかからあげ 小:2ヶ 中:3ヶ こまつなのじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ とりにく しらすぼし	ごはん さけかす あまざけ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん だいこん こんにやく ねぎ もやし にんにく こまつな	640 (832)	31.7 (41.7)
21/金	パン ぎゅうにゅう	はくさいスープ ハムステーキ ★トマサバパンネ ネオソフト(チョコあじ)	ぎゅうにゅう チキンウインナー ポロニアステーキ さば	パン ごまあぶら ペンネ オリーブあぶら じゃがいも ネオソフト	はくさい たまねぎ にんじん にんにく しめじ パセリ ケチャップ	645 (821)	26.7 (33.1)
24/月	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいカレー ゆでたまご みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース ケチャップ にんにく みかん	669 (817)	25.7 (29.6)
25/火	ごはん ぎゅうにゅう	★すいとんみそしる くじらのたつたあげ せんぎりキャベツ ちゅうのうソース	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ くじらのたつたあげ	ごはん すいとん あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう なましいたけ ねぎ キャベツ	651 (834)	28.7 (35.4)
26/水	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	とんじる あわじたまねぎコロケのソースかけ ごまじゃこサラダ かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ しらすぼし	もちむぎごはん あわじたまねぎコロケ あぶら さとう ごま ごまあぶら やまのいも かとうのももゼリー	にんじん だいこん たまねぎ ケール ケチャップ キャベツ きゅうり	652 (822)	21.0 (25.3)
27/木	ごはん ぎゅうにゅう	トック ビビンバ ★キムタクあえ フルーツあんじんふうプリン	ぎゅうにゅう けいらん ぶたにく	ごはん トック ごまあぶら さとう ごま あんじんふうプリン	にんじん たまねぎ ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ ねぎ たくあんづけ	649 (821)	22.5 (27.6)
28/金	しょくパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン ささみフライ マーガリン ミルクコーヒー(ふんまつ) ★アーモンド(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン ささみフライ	しょくパン スパゲティ さとう あぶら マーガリン ミルクコーヒー アーモンド	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース ケチャップ	643 (821)	24.8 (31.7)
31/月	ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに やきししゃも 小2まで:1び 小3から:2び とりささみときゅうりのすのもの キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりささみ ちくわ わかめ キャンディチーズ	ごはん じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎこんにやく きゅうり	634 (820)	28.6 (35.6)
★ マークは、新メニュー。  マークの日はかみかみメニューの日です。  マークの日は、かとう夢プランの日です。 ※ 太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。						<b>今月平均栄養価</b> 645 (826)      25.2 (31.3)	