

令和4年 4月

かとうのこんだて

令和4年4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	
11/月	ごはん ぎゅうにゅう	ふくめに たまねぎコロッケ カラフルおひたし こんぶとまっちゃんかけ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こうや豆腐 ちくわ かつおぶし ふりかけ	ごはん さとう あぶら たまねぎコロッケ	にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ コーン	643 (826)	25.5 (31.1)	
12/火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうどん(ぐのみ) だしまきたまご もやしのごまあえ キャンディチーズ 2ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だしまきたまご まぐるあぶらづけ キャンディチーズ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ もやし きゅうり	635 (825)	27.2 (34.2)	
13/水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 やきぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ とりささみ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ほししいたけ	632 (823)	24.1 (30.1)	
14/木	ごはん ぎゅうにゅう	ぐだくさんコンソメスープ ハンバーグのてりやき しろいんげんまめのサラダ ミニフィッシュ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ しろいんげんまめ まぐるあぶらづけ ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	645 (823)	24.8 (33.3)	
15/金	こくとうパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー チキンナゲット 2ヶ うみとはたけのサラダのごまヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チキンナゲット まぐるあぶらづけ	こくとうパン あぶら じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン	645 (838)	24.6 (30.5)	
18/月	ごはん ぎゅうにゅう	かんどうに やきししゃも 小2まで:1び 小3から:2び わふうサラダ やさいかじつゼリー(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ ししゃも とりささみ わかめ	ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら ごまあぶら ごま やさいかじつゼリー	にんじん こんにやく だいこん キャベツ きゅうり	634 (822)	27.4 (32.5)	
19/火	ごはん ぎゅうにゅう	みそワタンスープ はるまき ブロッコリーのちゅうかサラダ さけふりかけ(小) おさかなふりかけ(中)	ぎゅうにゅう とりにく みそ はるまき まぐるあぶらづけ ふりかけ	ごはん タンメン あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ コーン ねぎ もやし ブロッコリー	640 (832)	20.3 (25.3)	
20/水	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ポテトサラダのマヨネーズあえ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	もちむぎごはん じゃがいも 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 グリーンピース きゅうり キャベツ ケチャップ ふくしんづけ	636 (828)	19.5 (23.9)	
21/木	かみかみメニュー ごはん ぎゅうにゅう	にくとじゃがいものうまに いかなごのくぎに ツナときゅうりのすのもの キャンディチーズ 小:2ヶ 中:3ヶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ いかなごのくぎに まぐるあぶらづけ 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	646 (832)	28.1 (35.3)	
22/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	カレーうどん ハムステーキ コールスロー いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポロニアステーキ	げんりょうパン うどん さとう いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	631 (823)	25.7 (33.0)	
25/月	ごはん ぎゅうにゅう	はつぼうさい やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ポークシューマイ	ごはん でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ はくさい もやし きゅうり	634 (832)	22.8 (28.9)	
26/火	かとう夢プラン 入学・進級 お祝い給食 げんりょう せきはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる とりにくのてりあげ 小:2ヶ 中:3ヶ キャベツのおかかあえ おいわいクレープ(いちごあじ)	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ みそ とりにく かつおぶし	げんりょうせきはん でんぷん あぶら さとう クレープ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ	647 (820)	26.8 (35.3)	
27/水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー チキンサラダ ふくしんづけ サワーゼリー(小) セノビーゼリー(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ケチャップ コーン キャベツ きゅうり ふくしんづけ	653 (827)	22.2 (27.3)	
28/木	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん さばのあますあんかけ さんしょくのごまあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう かまぼこ さば ふりかけ	ごはん うどん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ コーン ブロッコリー	649 (829)	23.2 (28.0)	
 マークの日は、かとう夢プランの日です。  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。						今月平均栄養価 641 (827)		24.5 (30.6)