

令和6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のになる	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材料-kcal	たん白質g	
1金	パン	○	キャベツスープ (マカロニいり) オムレツのケチャップかけ ブロッコリーとにんじんのマリネ くるまめきなごクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン,オムレツ	コッペパン マカロニ,じゃがいも,さとう でんぷん,オリーブあぶら くるまめきなごクリーム	キャベツ,たまねぎ にんじん,にんにく ブロッコリー	601 (779)	23.3 (30.1)	
4月	かとう夢プラン ちらしずし	○	とうふのすましじる とりにくのてりあげ 小2こ 中3こ キャベツとコーンのあえもの ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ,かまぼこ とりにく	ちらしずし でんぷん,あぶら,さとう ひなあられ	しめじ,えのき,にんじん ねぎ,スイートコーン キャベツ,きゅうり	615 (794)	26.2 (34.4)	
5火	もちむぎごはん	○	ビーフカレー ビーンズサラダのごまマヨあえ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,だいず ひよこまめ,まぐろあぶらづけ	もちむぎごはん じゃがいも,ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	たまねぎ,にんじん,にんにく えだまめ,スイートコーン きゅうり	666 (852)	22.7 (28.0)	
6水	ごはん	○	ちゅうかスープ ポテトとおこめのチキンカツ チャプチェ	ぎゅうにゅう チキンカツ,ぶたにく	ごはん ごまあぶら,あぶら はるさめ,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,しいたけ もやし,ねぎ,しょうが にんにく,きくらげ,ほししいたけ	619 (771)	21.7 (25.1)	
7木	かみかみメニュー ごはん	○	ぶたじる キャベツつくねのてりやき こんさいのごまずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ あぶらあげ,みそ キャベツつくね,とりささみ	ごはん さとう,でんぷん オリーブあぶら,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう こんにやく,ねぎ れんこん,ほうれんそう	611 (775)	24.9 (30.5)	
8金	アップルパン	○	ポークビーンズ ホキフライのソースかけ コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず ホキフライ	アップルパン じゃがいも,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん キャベツ,スイートコーン	665 (892)	26.9 (34.7)	
11月	ごはん	○	ぎゅうどん やししやも 小2まで1び 小3から2び ほうれんそうとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,ししやも かつおぶし	ごはん さとう,でんぷん	にんじん,ほししいたけ いとこんにやく,たまねぎ ほうれんそう,はくさい	597 (745)	25.7 (30.2)	
12火	ごはん	○	ユッケジャン タツカンジョン 小2こ 中3こ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,けいらん とりにく,まぐろあぶらづけ	ごはん さとう,ごま,ごまあぶら でんぷん,あぶら,ビーフン	にんじん,たまねぎ,にら にんにく,ほししいたけ キャベツ,きゅうり	636 (825)	26.6 (34.9)	
13水	ごはん	○	かんとくに あじのみそたれかけ きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく,あつあげ あじ,みそ わかめ,まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも,さとう でんぷん	にんじん,こんにやく,だいこん きりぼしだいこん,きゅうり	629 (799)	28.4 (35.1)	
14木	ありがとう給食 げんりょうキャロット ピラフ	ジョア	コーンスープ デミグラスソースハンバーグ わふうサラダ いちごのスティックケーキ	ジョア(プレーン) ポークハム,ハンバーグ とりささみ,わかめ	キャロットピラフ さとう,オリーブあぶら ごまあぶら,ごま いちごケーキ	にんじん,たまねぎ スイートコーン,コーンペースト キャベツ,きゅうり	650 (805)	25.3 (29.1)	
15金	げんりょうパン	○	ツナスパゲティ チキンウイナー 小2ほん 中1ほん ブロッコリーとれんこんのマリネ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ,ベーコン チキンウイナー	コッペパン スパゲティ,オリーブあぶら さとう	にんじん,たまねぎ キャベツ,マッシュルーム ブロッコリー,れんこん	626 (814)	28.0 (36.8)	
18月	ごはん	○	ばちじる さばのまつかぜやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ,さば,みそ さつまあげ	ごはん そうめんばち,さとう,ごま あぶら,ごまあぶら	ほししいたけ,にんじん たまねぎ,ねぎ こんにやく,ごぼう	618 (781)	22.5 (27.0)	
19火	ごはん	○	とうふチゲスープ はるまき ちゅうかチキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ はるまき,とりささみ,わかめ	ごはん ごまあぶら,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ だいこん,にら,はくさいキムチ きりぼしだいこん,ほうれんそう	652 (843)	20.8 (25.8)	
21木	ごはん	○	ハヤシライス ライスパスタサラダ フルーツあんぱんふうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく,チキンハム	ごはん ライスパスタ,ごま,さとう ごまあぶら フルーツあんぱんふうプリン	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,にんにく キャベツ,スイートコーン	627 (786)	19.4 (23.6)	
 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。 ※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	629 (804)	24.5 (30.4)