

# 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		
							17歳* kcal	たん白質 g	
2月	ごはん	○	ぶたじる ポテトとおこめの子キンカツ ほうれんそうとはくさいの おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ チキンカツ、かつおぶし	ごはん あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう こんにやく、ねぎ、ほうれんそう はくさい	611 (758)	23.7 (28.0)	
3火	もちむぎ ごはん	○	ポークカレー ビーンズサラダのごまマヨあえ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろいんげんまめ だいず、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 ももゼリー	たまねぎ、にんじん、にんにく えだまめ、スイートコーン キャベツ	659 (843)	22.9 (28.1)	
4水	ごはん	○	みそワタンスープ たらフリッターのマヨあえ ぶたにくとだいこんのかんこくに	ぎゅうにゅう とりにく、みそ、たらフリッター ぶたにく	ごはん タンメン、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、キャベツ もやし、スイートコーン、ねぎ にんにく、しょうが	615 (785)	28.2 (34.9)	
5木	ごはん	○	ばちじる ハンバーグのソースかけ こうやどうふのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ チキンとポークハンバーグ こうやどうふ、とりにく	ごはん そうめんばち、さとう	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、さやいんげん	637 (802)	26.1 (31.4)	
6金	パン	○	はくさいスープ かぼちゃコロケ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン じゃがいも、ごまあぶら かぼちゃコロケ、あぶら みかんゼリー、しらたまだんご	はくさい、たまねぎ、にんじん にんにく、パイン、もも、りんご バナナ	669 (828)	19.4 (23.8)	
9月	げんりょう ごはん	○	かやくうどん あじのてりやき だいずとひじきのいために キャンディチーズ 2こ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、あじ、だいず ひじき、あぶらあげ、ちくわ キャンディチーズ	ごはん うどん、さとう、でんぶん、あぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ	622 (794)	31.2 (38.3)	
10火	ごはん	○	はつぼうさい にくだんごのあまずあんかけ だいこんとわかめの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、にくだんご まぐろあぶらづけ、わかめ	ごはん でんぶん、ごまあぶら、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、ほししいたけ、はくさい もやし、しょうが、にんにく だいこん	605 (772)	25.4 (31.5)	
11水	学校給食 研究事業 ごはん	○	からだポカポカひょうごの うまみじる やささばのもちむぎみそソース はくさいとシャキッとれんこんの おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、わかめ さば、みそ、まぐろあぶらづけ かつおぶし	ごはん さつまいも、むしもちむぎ さとう、でんぶん、ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん しいたけ、はくさい、れんこん スイートコーン	632 (801)	25.0 (30.4)	
12木	ごはん	○	マーボーだいこん やきぎょうざ 小2こ 中3こ はるさめサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、ぎょうざ ミニフィッシュ	ごはん さとう、ごまあぶら、でんぶん はるさめ、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、きくらげ、だいこん ねぎ、きゅうり	619 (806)	21.4 (26.0)	
13金	ナン	○	かぼちゃスープ チキンナゲット 2こ キーマカレー	ぎゅうにゅう ベーコン、チキンナゲット ぶたにく、だいず	ナン あぶら	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ パセリ、にんにく、マッシュルーム	620 (763)	27.2 (32.7)	
16月	ごはん	○	かすじる さわらのまつかぜやき ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ とうふ、みそ、さわら	ごはん さけかす、さとう、ごま	にんじん、かぶ、はくさい こんにやく、ねぎ、ブロッコリー	602 (767)	29.9 (37.0)	
17火	冬至献立 ごはん	○	うんもりじる とりにくのゆずがおりあげ 小2こ 中3こ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく さつまあげ	ごはん うどん、でんぶん、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ しめじ、ねぎ、ゆず、れんこん	604 (783)	24.8 (32.4)	
18水	ごはん	○	かんとうに だしまきたまごのあんかけ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、さつまあげ、あつあげ だしまきたまご、ひじき しらすぼし、かつおぶし	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん ごま、あぶら	にんじん、こんにやく、だいこん	642 (802)	28.0 (33.0)	
19木	かとう夢プラン キャラット ピラフ	ジョア	はくさいシチュー てりやきチキン だいこんサラダの ドレッシングあえ おたのしみケーキ(チョコあじ)	ジョア(ブレン) ぶたにく、とりにく かつおぶし	キャラットピラフ じゃがいも、さとう、でんぶん オリーブあぶら おたのしみケーキ	にんじん、たまねぎ、はくさい だいこん、きゅうり	633 (828)	22.2 (29.1)	
20金	アップルパン	○	くたくさんコンソメスープ ホキフライのソースかけ ブロッコリーとハムのマリネ	ぎゅうにゅう チキンウインナー、ホキフライ ポークハム	アップルパン じゃがいも、あぶら、さとう オリーブあぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ パセリ、ブロッコリー スイートコーン	635 (852)	26.4 (34.1)	
23月	ごはん	○	とりすき かわいいたつたあげ キャベツのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ かわいい、まぐろあぶらづけ	ごはん やきふ、さとう、でんぶん、あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、はくさい いとこんにやく、ごぼう、もやし ねぶかねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり	644 (817)	28.9 (33.8)	
マークの日は、かとう夢プランの日、 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	628 (800)	25.7 (31.6)