

# 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<br>おもに体をつくるもとになる                                           | 黄のなかま<br>おもにエネルギーのもとになる                            | 緑のなかま<br>体の調子をととのえる                                                         | 栄養摂取量<br>( )内は中学生 |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
|                                                                                                                       |                          |     |                                                          |                                                                  |                                                    |                                                                             | 1人1日<br>kcal      | たん白質<br>g      |
| 3月                                                                                                                    | かとう和食給食の日<br>節分献立<br>ごはん | ○   | さといものみそしる<br>いわしに<br>さんしよくなます<br>せつぶんまめ                  | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ,あぶらあげ<br>わかめ,みそ<br>いわし,せつぶんまめ                     | ごはん<br>さといも,さとう,ごま                                 | にんじん,たまねぎ,えのき<br>しょうが,だいこん,きゅうり                                             | 600<br>(734)      | 25.1<br>(27.9) |
| 4火                                                                                                                    | ごはん                      | ○   | ★マーボー豆腐<br>やきシューマイ 小2こ 中3こ<br>パンパンジーサラダ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,とうふ,みそ<br>ポークシューマイ<br>とりささみ                       | ごはん<br>さとう,ごまあぶら,でんぶん<br>ごま                        | しょうが,にんじん,たまねぎ<br>ほししいたけ,きくらげ,ねぎ<br><b>キャベツ,もやし</b> ,きゅうり                   | 627<br>(819)      | 26.8<br>(34.1) |
| 5水                                                                                                                    | 受験生応援メニュー<br>もちむぎ<br>ごはん | ○   | ポークカツカレー<br>(★ポークカレー・ポークカツ)<br>★ヨーグルトあえ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,ポークカツ<br>ヨーグルト                                    | もちむぎごはん<br>じゃがいも<br>あぶら<br>みかんゼリー,さとう              | たまねぎ,にんじん,にんにく<br>パイン,もも,りんご,バナナ                                            | 661<br>(861)      | 19.6<br>(24.2) |
| 6木                                                                                                                    | ごはん                      | ○   | かんとうに<br>さわらのみそたれかけ<br>わふうサラダ                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,さつまいも,あつあげ<br>さわら,みそ<br>チキンハム,わかめ                 | ごはん<br>じゃがいも,さとう,でんぶん<br>オリーブあぶら,ごまあぶら,ごま          | にんじん,こんにゃく,だいこん<br><b>キャベツ</b> ,きゅうり                                        | 660<br>(838)      | 30.4<br>(37.5) |
| 7金                                                                                                                    | ★あげパン<br>(ココア)           | ○   | にくだんごスープ<br>★フルーツしらたま                                    | ぎゅうにゅう<br>にくだんご                                                  | コッペパン<br>あぶら,ミルメークココア<br>はるさめ<br>みかんゼリー,しらたまだんご    | にんじん,たまねぎ, <b>もやし</b> ,ねぎ<br>パイン,もも,りんご                                     | 656<br>(876)      | 20.8<br>(27.2) |
| 10月                                                                                                                   | ごはん                      | ○   | かすじる<br>★とりにくのてりあげ<br>小2こ 中3こ<br>だいずとひじきのいために            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,さつまいも,とうふ,みそ<br>とりにく,だいず, <b>ひじき</b><br>あぶらあげ,ちくわ | ごはん<br><b>さけかす</b><br>でんぶん,あぶら,さとう                 | にんじん,だいこん,こんにゃく<br>ねぎ                                                       | 644<br>(832)      | 31.1<br>(40.9) |
| 12水                                                                                                                   | ごはん                      | ○   | ★にくとじゃがいものうまに<br>★さばのしおやき<br>わかめときゅうりのすのもの               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,ちくわ<br>さば,わかめ                                     | ごはん<br>じゃがいも,さとう                                   | しょうが,にんじん,たまねぎ<br>いとこんにゃく<br>きゅうり                                           | 669<br>(849)      | 26.8<br>(32.9) |
| 13木                                                                                                                   | げんりよう<br>ごはん             | ○   | ★しょうゆラーメン<br>つくねのあますあんかけ<br>ちゅうかつナサラダ                    | ぎゅうにゅう<br>とりつくね<br>まぐろあぶらづけ,わかめ                                  | ごはん<br>ちゅうかめん<br>さとう,でんぶん,ごまあぶら                    | <b>もやし,キャベツ,たまねぎ</b> ,ねぎ<br>きりぼしだいこん,ほうれんそう                                 | 585<br>(758)      | 22.6<br>(28.0) |
| 14金                                                                                                                   | かとう夢プラン<br>こくとうパン        | ジョア | クリームシチュー<br>てりやきチキン<br>ブロッコリーとれんこんのマリネ<br>ガトーショコラ        | ジョア(ストロベリー)<br>ぶたにく<br>とりにく                                      | こくとうパン<br>じゃがいも<br>さとう,でんぶん,オリーブあぶら<br>ガトーショコラ     | にんじん, <b>たまねぎ</b> ,しめじ<br><b>マッシュルーム</b> ,パセリ<br>ブロッコリー,れんこん                | 668<br>(879)      | 26.7<br>(36.0) |
| 17月                                                                                                                   | ★キャロット<br>ピラフ            | ○   | レタススープ<br>ハンバーグのソースかけ<br>コールスロー                          | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>チキンとポークハンバーグ                                   | キャロットピラフ<br>はるさめ,ごまあぶら<br>さとう,ノンエッグマヨネーズ           | <b>レタス</b> ,たまねぎ,にんじん<br>しめじ<br><b>キャベツ</b> ,スイートコーン                        | 615<br>(786)      | 20.1<br>(24.9) |
| 18火                                                                                                                   | ごはん                      | ○   | ビーフンスープ<br>ハムステーキ<br>★キムチいため<br>キャンディチーズ 2こ              | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ポロニアステーキ,ぶたにく<br>キャンディチーズ                      | ごはん<br>ビーフン<br>ごまあぶら                               | にんじん,たまねぎ<br><b>しいたけ</b> ,ねぎ,しょうが<br>はくさいキムチ, <b>キャベツ</b><br><b>もやし</b> ,にら | 610<br>(771)      | 25.2<br>(30.1) |
| 19水                                                                                                                   | ごはん                      | ○   | とうふのすましじる<br>ししやもこめコフライ<br>小1こ 中2こ<br>こんさいのみそマヨあえ        | ぎゅうにゅう<br>とうふ,かまぼこ<br>ししやもフライ<br>まぐろあぶらづけ,みそ                     | ごはん<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ,さとう                       | しめじ,えのき,にんじん,ねぎ<br>れんこん, <b>キャベツ</b> ,ごぼう                                   | 592<br>(759)      | 21.5<br>(26.4) |
| 20木                                                                                                                   | ★ちゅうかふう<br>たきこみ<br>ごはん   | ○   | トック<br>★やきぎょうざ 小2こ 中3こ<br>だいこんとわかめのちゅうかあえ                | ぎゅうにゅう<br><b>けいらん</b><br>ぎょうざ<br>まぐろあぶらづけ,わかめ                    | ちゅうかふうたきこみごはん<br>トック,ごまあぶら<br>さとう                  | にんじん,たまねぎ,ねぎ<br>だいこん                                                        | 621<br>(810)      | 20.1<br>(24.6) |
| 21金                                                                                                                   | げんりよう<br>パン              | ○   | ★やきそば<br>チキンウインナーのケチャップかけ<br>小2ほん 中1ほん<br>ブロッコリーとコーンのマリネ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく,さつまいも<br>こなかつお,あおのりこ<br>チキンウインナー                  | コッペパン<br>やきそばめん<br>さとう,でんぶん<br>オリーブあぶら             | <b>キャベツ,もやし</b> ,たまねぎ<br>ブロッコリー,スイートコーン                                     | 643<br>(834)      | 29.6<br>(38.5) |
| 25火                                                                                                                   | ごはん                      | ○   | ★ハヤシライス<br>ビーンズサラダのごまマヨあえ<br>セノビーゼリー                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br><b>だいず</b> ,ひよこめめ,とりささみ<br>セノビーゼリー             | ごはん<br>ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ                           | たまねぎ,にんじん<br><b>マッシュルーム</b> ,にんにく<br>えだまめ,スイートコーン<br>きゅうり                   | 640<br>(805)      | 22.2<br>(26.9) |
| 26水                                                                                                                   | ★げんりよう<br>わかめ<br>ごはん     | ○   | ★かやくうどん<br>★ちくわのいそべあげ<br>きんぴらだいず                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく,かまぼこ<br>ちくわ,あおのりこ<br>ぶたにく,だいず                     | わかめごはん<br>うどん<br><b>てんぷらこ</b> ,あぶら<br>ごま,さとう,ごまあぶら | にんじん,たまねぎ<br>こまつな,ねぎ<br>こんにゃく,ごぼう                                           | 624<br>(782)      | 24.2<br>(29.0) |
| 27木                                                                                                                   | ごはん                      | ○   | ★ワタンスープ<br>あじのねぎみそかけ<br>★ピビンバ                            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あじ,みそ<br>ぶたにく                                  | ごはん<br>タンメン,ごまあぶら<br>さとう,でんぶん<br>ごま                | <b>しいたけ</b> ,にんじん<br>たまねぎ, <b>もやし</b> ,ねぎ<br>ぜんまい,にんにく,ほうれんそう               | 624<br>(801)      | 32.8<br>(40.0) |
| 28金                                                                                                                   | ★ナン                      | ○   | ★コーンスープ<br>★たまねぎコロッケ<br>キーマカレー                           | ぎゅうにゅう<br>ポークハム<br>ぶたにく,だいず                                      | ナン<br>たまねぎコロッケ,あぶら                                 | にんじん,たまねぎ<br>スイートコーン<br>コーンペースト,パセリ<br>にんにく, <b>マッシュルーム</b>                 | 632<br>(774)      | 26.4<br>(32.3) |
| マークの日は、 <b>かとう夢プラン</b> の日、 マークの日は、かみかみメニューの日です。<br>※ <b>太字</b> の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。<br>※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                                                                    | 632<br>(809)      | 25.1<br>(31.2) |