



2020年3月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム	朝ごはん チェック
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品		
2	月	麦ごはん さばのカレー焼き れんこんサラダ コンソメスープ 牛乳 ポテトカップグラタン (中3)	さば わかめ かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 カレー粉 マヨネーズ まるごとグラタン (中3)	れんこん にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	659kcal 22.3g 286mg	
2.4.5.9日 中3 卒業お祝い給食 (1品追加)							
3	火	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き キャベツのかつおあえ なばなのすまし汁 牛乳 ひしもち 【ひなまつり給食】	手焼錦糸卵 鶏肉 花かつお 豆腐 牛乳	こめ 強化米 さとう てまり麩 ひしもち	ちらし寿司の素 グリンピース キャベツ もやし にんじん たまねぎ 菜の花 ねぎ	689kcal 27.2g 286mg	
4	水	麦ごはん 五目厚焼玉子 (幼、小:1切、中:2切) 五目炒め ワンタンスープ 牛乳 チーズ (中:3個) 肉だんご (中3)	五目厚焼玉子 豚肉 わんたん (肉入り) 牛乳 キャンディーズ (中のみ) 甘酢肉だんご (中3)	こめ 強化米 おおむぎ 油	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ こまつな キャベツ	589kcal 24.1g 358mg	
5	木	ごはん ツナじゃが煮 大豆のかりかり揚げ 赤こんにやくと野菜のあえ物 牛乳 【すこやかメニュー (食物せんいが多い)・かみかみメニューの日です】 エビフライ (中3)	まぐろ だいず しらす干し こんぶ 牛乳 エビフライ (中3)	こめ 強化米 じゃがいも 油 さとう かたくりこ ごま ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん 赤こんにやく はくさい ごぼう	679kcal 24.2g 321mg	
6	金	ソフト麺 うどんスープ (きつね) ごぼう入りつくねハンバーグ 春キャベツのサラダ 牛乳	油揚げ ごぼう入りハンバーグ 短冊玉子 牛乳	ソフトめん フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい キャベツ チンゲンサイ	595kcal 27.9g 345mg	
9	月	ココア揚げパン サーモンのオリブ油焼き 海藻サラダ アイリッシュシュリンプシチュー 【カナダの料理】 牛乳 いちごのジュレ (中3)	さけ ひじきの海藻ミックス むきえび チーズ 牛乳	コッペパン 油 ココア かたくりこ オリブ油 青じそドレッシング いちごのジュレ (中3)	ブロッコリー きゅうり にんじん セロリー たまねぎ キャベツ トマト パセリ	592kcal 29.6g 356mg	
10	火	ごはん 鶏の黄金焼き 小松菜いため じゃがいものみそ汁 牛乳 ポテトカップグラタン (小6) 【中3欠食】	鶏肉 鶏卵 ウインナー 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 じゃがいも まるごとグラタン (小6)	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	587kcal 30.4g 312mg	
10.13.16.17日 小6 卒業お祝い給食 (1品追加)							
11	水	麦ごはん ビーフカレー トマトオムレツ だいこんツナサラダ 牛乳 【こつこつメニューの日 (カルシウムが多いです)】	牛肉 牛乳 トマトオムレツ まぐろ	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも 油 給食用カレーフレーク カレー粉	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん さやいんげん 赤パプリカ スイートコーン	692kcal 21.1g 424mg	
12	木	赤飯 鶏の唐揚げ ごまあえ すまし汁 牛乳 お祝いみかんクレープ (中)	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	赤飯 ごま塩 かたくりこ 油 ごま みかんクレープ (中)	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう	654kcal 26.5g 331mg	
13	金	麦ごはん 豆腐の磯辺揚げ (幼~小2:2個、小3~小6:3個、中:4個) ひじき五目煮 いわし団子汁 (千葉県) 牛乳 エビフライ (小6) いちごのジュレ (年長) 【中3欠食】	豆腐の磯辺揚げ 鶏肉 ひじき だいず いわしつみれ 牛乳 エビフライ (小6)	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう いちごのジュレ (年長)	ごぼう にんじん グリンピース だいこん はくさい	669kcal 21.4g 304mg	
年長 卒園お祝い給食 (1品追加)							
16	月	麦ごはん ロールキャベツ フライドポテト コンソメスープ 牛乳 味付けのり お祝いみかんクレープ (幼) 甘酢肉だんご (小6) 【中学校欠食】	味付けのり ロールキャベツ 鶏肉 牛乳 甘酢肉だんご (小6)	こめ 強化米 おおむぎ さとう じゃがいも 油 みかんクレープ (幼)	トマト トマトピューレー にんじん はくさい セロリー	676kcal 21.2g 278mg	
17	火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き もやし炒め かぼちゃの味噌汁 牛乳 いちごのジュレ (小6) 【幼稚園欠食】	さけ 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 油 いちごのジュレ (小6)	もやし ほうれんそう キャベツ かぼちゃ ねぎ	581kcal 28.9g 282mg	
18	水	麦ごはん 豚キムチ ごぼうサラダ 中華風スープ 牛乳 お祝いみかんクレープ (小) ヨーグルト (中) 【幼稚園欠食】	豚肉 ハム たまご 牛乳 ヨーグルト (中)	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 かたくりこ 中華ごまドレッシング みかんクレープ (小)	はくさい にんじん ソフトキムチ にら たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	643kcal 24.9g 303mg	
19	木	ごはん スペインオムレツ 大根サラダ クリームスープ 牛乳 【小学校欠食】	たまご 牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも マヨネーズ コーンクリーム粉末 油	にんじん スイートコーン グリンピース だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	672kcal 23.6g 350mg	
23	月	麦ごはん さわらのごまだれ焼き 伴三絲 (バンサンスウ) みそけんちん汁 野菜ジュース いちごのジュレ	さわら ハム 豆腐 みそ	こめ 強化米 おおむぎ ごま さとう かたくりこ はるさめ さといも いちごのジュレ	キャベツ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ 野菜ジュース	576kcal 22.0g 104mg	

★材料等の都合で献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
【今月の県内地場産は牛乳、小松菜、生しいたけ、にんじん、ほうれんそうを使用します】
【今月の町内産は環境こだわり米、キャベツを使用します】

今月は、秦荘東小学校の人気メニューランキングをとりました。

- ・ココア揚げパン→9日 ・鶏の唐揚げ→12日
- ・フライドポテト→16日 ・クレープ→18日



朝ごはんを
食べたら、しるしを
つけてみましょう。