



4月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数15回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品	
		しゅしょく	のみ もの	おかず	あか		みどり		きいろ				
					おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	しょうごう 小学校					
10	月	せわり コッペパン		しろみざかなフライ タルタルソース はるやさいポトフ あんにんフルーツあえ	ホキ ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ アスパラガス きゅうり もも みかん パイナップル	パン パンこ こむぎこ じゃがいも あんにんどうふ	あぶら /オリーブオイル	727 26.8	 くだもの	
11	火	むぎごはん		ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	ぶたにく どうぶつ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ しそ なす	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	588 21.2	 ぎょかいりい	
にゅうかく・しんきゅう おいおい こんだて													
12	水	おせきはん ごましお		エビフライ みやうちなのいそかあえ とんじる おいわいゼリー	えび どうぶつ ぶたにく どうぶつ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みやうちな	キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん	もちごめ パンこ ゼリー こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	646 25.7	 ござかな	
13	木	小せわり コッペパン		ウィンナーケチャップソースかけ やきそば スーミータン	ぶたにく たまご ウィンナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	パン やきそばめん かたくりこ さとう	あぶら	691 30.5	 いろのこいやすい	
14	金	ごはん		コーンしゅうまい みやうちなといかのナムル あつあげとチンゲンサイの オイスターソースいため	あつあげ ぶたにく いかに たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みやうちな	コーン しょうが ねぎ もやし	たまねぎ しめじ たけのこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	618 28.4	 かいそう	
17	月	パーカーハウス		キャベツメンチカツ (ソース) グリーンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく コーン	たまねぎ きゅうり	パン パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	620 22.2	 まめい
ちゅうがっこう リクエストこんだて													
18	火	わかめごはん		とりのからあげ シーザーサラダ ABCスープ ♣️レモカスタード 外ト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	にんにく きゅうり えだまめ	こめ タルト かたくりこ じゃがいも マカロニ クルトン	あぶら ドレッシング	807 27.0	 きのこい
19	水	ごはん		はながたどうふハンバーグ おろしソースかけ ♣️コーンのいそに はるキャベツのみそしる	とりにく どうぶつ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく こんにゃく キャベツ	だいこん こんにゃく たけのこ しょうが	こめ さとう ミルク じゃがいも	あぶら	582 22.9	 くだもの
20	木	小ココアパン		はるやさいのペロンチーノ チーズサラダ トマトとたまごのスープ	ベーコン ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラガス コーン	パン スパゲティ かたくりこ	オリーブオイル ドレッシング	674 27.3	 かいそう	
21	金	こぎつねごはん		あつやきたまご あおなのごまあえ わかだけじる	とりにく あぶらあげ たまご どうぶつ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アブラナ	しょうが たけのこ たまねぎ	もやし ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	603 30.1	 いもい
24	月	小コッペパン チョコクリーム		ちくわのいそあげ こまつなサラダ おっきりこみ	ちくわ とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ きゅうり レモン	ねぎ しめじ キャベツ	パン さとう チョコクリーム さいとうこ こむぎこ おっきりこみめん	あぶら	609 25.3	 しゅじつるい
25	火	むぎごはん		とりのてりやき じょうしゅうきんぴら しんたまねぎのみそしる	とりにく きつまあげ あぶらあげ どうぶつ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが ごぼう たまねぎ	にんにく こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	605 26.1	 まめい
26	水	ごはん		さばのかおりみそやき はるキャベツのゆかりあえ こがねに	さば ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが	こんにゃく キャベツ ねぎ しそ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	592 27.9	 くだもの
27	木	ツイストパン		クリスピーチキン アーモンドサラダ コーンシチュー きよみオレンジ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ きゅうり にんにく きよみオレンジ	コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド ドレッシング	713 27.4	 ぶたにく
~あしのたび~ しずおかけん													
28	金	かきあげどん てんどんのたれ		さくらえびのかきあげ きりほしだいこんのピリからあえ するがじる あまなつゼリー	いわし とりにく どうぶつ たら	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん こまつな	きりほしだいこん ねぎ こんにゃく しょうが	きゅうり ごぼう たまねぎ	こめ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま ラー油	651 21.4	 ぎょかいりい

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。



印は、ハッピーにんじんの日



太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。
今月は、きゅうり・こまつな・みやうちな・こめ です。
※みやうちなは、甘楽町産の有機野菜です。

♣️印は給食カード10ポイント達成したクラスからの
リクエストです。【3月までのクラスです】

- 18日：レモカスタードタルト (新屋小1年・福島小5年)
- 19日：ミルク (福島小1年)
- 19日：コーンのいそ煮 (福島小5年)



献立表、給食だより、給食センターの取組み
などは給食センターのホームページにのって
います。左のQRコードからか、
町のホームページのトップ画面の
各課の案内 ⇒
教育課 学校教育係 ⇒
給食センターの順にクリック！

小学校月平均

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	21.6g
塩分	2.4g

