

平成31年 3月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター



日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ ゃ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
1 金	ちらしずし すめし いりたまご ちらしずしのぐ ひなまつり献立	すましじる ひなまつりデザート 	○	たまご あぶらあげ こおりどおふ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや ほうれんそう	かんぴょう しいたけ れんこん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう	ごま あぶら	632	21.9	17.3
4 月	ごはん	ピビンパ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ (中のみ) チーズ	○	ぶたにく おから	ぎゅうにゆう (中のみ) チーズ	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし はくさい コーン	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	597	20.2	16.9
5 火	くろパン	ひきにくとごまつなのトマトスパゲティ にくだんご(幼小1個・中2個) カラフルサラダ(ド)	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	ごまつな トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー コーン	パン スパゲティ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	649	24.9	19.6
6 水	おせきはん 卒業祝い献立	さわらのさいきょうやき れんこんのきんぴら かきたまじる すだちゼリー	○	さわら みそ さつまあげ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん ごまつな	れんこん こんにやく たまねぎ だいこん	おせきはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	677	27.9	16.4
7 木	こめこパン	とりにくとペンネのクリームに グリーンサラダ(ド) はるみ	○	とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ はるみ	パン ペンネ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	620	25.6	24.2
8 金	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ(幼小1個・中2個) パンサンスー	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ シューマイのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	675	27.6	21.9
11 月	わかめごはん	とりにくのマリネ(幼小1個・小中2個) しおごぶあえ もやしのみそしる	○	とりにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゆう こんぶ にぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	672	29.8	18.4
12 火	みそラーメン	たまごのしょうゆに ごぼうサラダ (中のみ) おいおいデザート	○	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゆう	にら にんじん	メンマ ねぎ もやし コーン にんにく しょうが ごぼう きゅうり だいこん	ラーメン さとう	ラーゆ ごまあぶら ごま ドレッシング	618	27.0	21.7
13 水	ごはん	さばのみそに ごもくひじき けんちんじる	○	さば みそ とりにく ちくわ だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん いんげん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	677	26.9	23.1
14 木	サンドパン	しるみざかなフライ(ソ) キャベツとたまごのソテー ミネストローネ	○	ホキ たまご ウインナー とりにく だいず	ぎゅうにゆう チーズ	トマト にんじん	キャベツ もやし コーン にんにく はくさい セロリー たまねぎ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	612	26.0	23.2
15 金	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう スキムミルク	にんじん	たまねぎ プルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	699	20.4	21.1
18 月	ごはん	ホッケのいちやぼし きりぼしだいこんに ごじる	○	ホッケ あぶらあげ ぶたにく ちくわ とうふ だいず みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	635	28.0	17.6
19 火	ごもくうどん (パックうどん)	かきあげ ほうれんそうのきんしたまごあえ (幼のみ) おいおいデザート	○	なると ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん しいたけ たまねぎ キャベツ	うどん さといも さとう こむぎこ	あぶら	635	18.3	23.1
20 水	ごはん	ぶたにくのなんぶやき キャベツのみそしる (小のみ) おいおいデザート (中のみ) オレンジ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう にぼし	ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ (中のみ) オレンジ	ごはん さとう	ごま	686	25.9	23.6
22 金	ごはん	すぶた もずくスープ りんご	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう もずく	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ねぎ りんご	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	665	21.0	19.1
25 月	ごはん	やきししゃも(小2尾・中3尾) にくじゃがに かきなごまあえ	シヨア	ぶたにく	はっこうにゆう ししゃも	にんじん かきな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	611	24.0	10.7
										775	29.3	13.8



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎3月分の給食費引き落とし日は4月1日(月)です。

上段：小学校

下段：中学校

今年度の給食は、3月25日(月)で終了します。1年間学校給食や食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。教室から空っぽになって戻ってくる食缶や子どもたちの「今日もおいしかったよ!」「完食できたよ!」の声が大きな励みになりました。4月は9日(火)からの開始を予定しています。新年度も職員一同力を合わせて、子どもたちの体と心を育む、安全でおいしい給食づくりと食育に力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いたします。

