



# 平成30年1月学校給食予定献立表

日/曜	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しょくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
	しゅしょく	ふくしょく		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・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
10水	ゆかりごはん <b>お正月献立</b>	ちくぜんに こうはくなます すましじる	○	とりにく はんぺん とうふ	ぎゆうにゆう	しそ にんじん せり	ごぼう れんこん こんにやく たけのこ だいこん かぶ	ごはん <b>さといも</b> さとう	ごまあぶら ごま	610 798	22.7 27.9	16.7 19.5
11木	こめこパン いちごジャム	とりにくのトマトに やさいソテー みかん	○	とりにく	ぎゆうにゆう	いんげん にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく もやし えのきたけ みかん	パン ジャム マカロニ	あぶら	627 823	31.9 41.7	15.7 19.3
12金	ごはん ふりかけ <b>かがみびらき献立</b>	さけのあげだし キャベツのごまあえ おぞうに	○	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう のり こんぶ	にんじん かきな	キャベツ コーン <b>はくさい</b> ねぎ	ごはん かたくりこ さとう もち <b>さといも</b>	あぶら ごま	681 807	27.5 30.8	19.0 20.0
15月	ごはん	あかうおのさいきょうやき きんぴらごぼう なめこじる	○	あかうお みそ ちくわ とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	ごぼう なめこ <b>ねぎ</b> だいこん	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	609 793	26.3 32.9	16.2 18.8
16火	ツイストパン	とりにくのレモンに ミネストローネ ナタデココいりフルーツあえ	○	とりにく ベーコン だいず	ぎゆうにゆう チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー パインアップル みかん もも	パン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ ナタデココ	あぶら オリーブオイル	697 873	31.8 39.5	21.7 25.9
17水	ごはん	ようふうちらしのぐ ごもくあつやきたまご けんちんじる	○	ウイナー あぶらあげ たまご なまあげ	ぎゆうにゆう	きぬさや にんじん	コーン しいたけ ごぼう れんこん たけのこ こんにやく <b>はくさい</b>	ごはん さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	636 804	25.1 30.6	24.0 28.9
18木	カレーうどん (パックうどん)	キャベツとわかめのぬたあえ りんご	○	ぶたにく なると みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ キャベツ りんご	うどん じゃがいも さとう	あぶら	616 778	22.2 27.8	17.1 20.7
19金	ごはん	やししゃも(幼小2び 中3び) にくじゃが ひとくちきゅうり	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	632 789	23.7 28.7	16.9 19.7
22月	はつがげんまいごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ	○	ぶたにく おから とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	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 <b>ねぎ</b>	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	614 803	22.0 27.4	17.8 21.2
23火	メロンパン コーヒークリーム 中学校3-2 リクエストメニュー	わかどりのマリネ じゃこサラダ ABCスープ ゆきみだいふく	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり もやし <b>はくさい</b>	パン こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	699 838	32.8 40.3	24.0 28.4
24水	ごはん あじのり 学校給食週間メニュー	さばのしおやき ほうれんそうのおひたし まいたけのおみそじる	○	さば かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ	ぎゆうにゆう のり にぼし	ほうれんそう	キャベツ <b>ねぎ</b> まいたけ <b>はくさい</b>	ごはん	あぶら	618 804	29.9 36.7	20.3 24.3
25木	くろパン	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ(ド) オレンジ	○	ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマト	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン スパゲティ	あぶら アーモンド ドレッシング	633 839	21.4 27.3	20.9 25.7
26金	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ(ド) ヨーグルト	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう スキムミルク わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご ブルーベリー にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	692 846	22.0 25.9	17.7 20.5
29月	ごはん	いかリングフライ(幼小2中3こ) おかかあえ ごじる	○	いか たまご かつおぶし だいず とうふ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ だいこん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	624 817	25.0 31.5	17.9 20.9
30火	あげパン	ポークビーンズ はなやさいサラダ(ド) ブルーベリー	○	ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー きゅうり ブルーベリー	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	605 795	23.9 30.1	25.8 32.6
31水	ごはん	マーボー豆腐 バンサンソー オレンジ	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	651 810	26.2 32.0	20.2 24.0

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

上段：小学校  
下段：中学校

- ◎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、まいにちあらってもってきましょう。
- ◎1月の給食費引き落とし日は1月31日(水)です。
- ◎やさいサラダは、すべてねつしりしています。
- ☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



## 今月の給食目標

## 給食について知ろう



今月24日から30日は「全国学校給食週間」です。これにちなみ、先生方の思い出の給食について募集をしたところ、たくさんのメニューやエピソードを教えてくださいました。残念ながら、全部を採用・掲載することができませんでしたが、できる限りとりいれました。のマークがついているメニューは先生方の思い出のメニューです。裏面の給食だよりによりエピソードなども載せていますので、ぜひ、ご家庭でも給食を話題にしてみてください。