



# 平成28年 10月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター



日／曜	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しよくひんめい						エネルギー Kcal	たんぱくしつ G	ししつ G
				あか		みどり		きいろ				
	しゅしよく	ふくしよく		からだをつくるもの 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			
3月	ごはん	いわしのみぞれに いとこんのいりに さつまいものみそしる	○	いわし みそ とりにく あさり あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	みつば にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう しらたき さつまいも	サラダあぶら ごま	652 776	26.0 29.0	17.0 18.4
4火	こめこパン	だいちとペンネのミートソースに ごぼうサラダ グレープフルーツ	○	ぶたにく ベーコン だいち	ぎゆうにゆう	トマト にんじん <b>ピーマン</b>	にんにく たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう グレープフルーツ	パン じゃがいも ペンネ	サラダあぶら マヨネーズ ごま	677 836	28.7 35.4	25.9 31.4
5水	ごはん	やきぎょうざ (2, 2, 3) やきビーフン もずくのサンラータン	○	ぶたにく とうふ たまご	ぎゆうにゆう もずく	こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう ビーフン でんぷん ぎょうざのかわ	サラダあぶら	674 834	23.8 28.6	19.6 23.4
6木	ツイストパン	オムレツケチャップソース こまつなサラダ あきあじシチュー	△	ツナ ぶたにく たまご	はっこうにゆう ぎゆうにゆう	トマト こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン ぶなしめじ しいたけ	パン さとう でんぷん さつまいも	サラダあぶら	648 817	25.1 30.5	16.8 21.7
7金	ごはん	わかどりのマリネ (1, 2, 2) キャベツのしおこぶあえ なめこじる	○	とりにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう こんぶ わかめ	にんじん <b>ピーマン</b>	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう はくりきこ でんぷん	サラダあぶら	653 808	30.4 37.3	18.3 21.5
11火	ワッフル	たらこスパゲティ にくだんご (1, 2, 2) きりぼしだいこんとひじきのサラダ	○	するめいか たらこ ぶたにく	ぎゆうにゆう ひじき チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きりぼしだいこん きゅうり	スパゲティ さとう	サラダあぶら バター	638 746	28.1 33.3	24.5 27.4
12水	ごはん	そぼろごはんのぐ じゃこサラダ きのこけんちんじる	○	ぶたにく だいち とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが きゅうり もやし だいこん ごぼう しいたけ ぶなしめじ	ごはん こんにやく さとう	ごま サラダあぶら	610 752	27.7 33.5	22.1 26.5
13木	サンドパン	しろみざかなフライ (ソ) やさしいソテー チンゲンさいのクリームスープ	○	ベーコン しろみざかな	ぎゆうにゆう スキムミルク	こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ	パン さといも	サラダあぶら バター	646 801	26.4 32.2	25.4 30.7
14金	むぎごはん	さつまいもカレー グリーンサラダ (ド) りんご	○	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	むぎごはん さつまいも じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	705 864	19.5 23.3	16.0 18.3
17月	ごはん	やさしいあんかけ ちゅうかサラダ たまごスープ	○	とりにく ハム とうふ たまご	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ぶなしめじ もやし きゅうり たまねぎ しいたけ コーン	ごはん さとう こんにやく さつまいも さといも でんぷん	サラダあぶら	669 827	25.8 31.3	19.6 23.1
18火	アップルパン	わかめうどん イカリングフライ (1, 2, 2) アーモンドあえ	○	ぶたにく なると いか あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ もやし キャベツ りんご	パン うどん さとう	サラダあぶら アーモンド	621 733	27.2 31.4	20.2 22.5
19水	ごはん	ハンバーグバーベキューソース やさしいため ごぼうときのこのみそしる	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	サラダあぶら	664 821	27.4 33.1	21.7 26.0
20木	くるパン	さけのムニエル レモンぞえ カラフルサラダ (ド) ABCスープ	○	さけ ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	レモン キャベツ コーン たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	バター サラダあぶら ドレッシング	697 864	29.2 36.0	30.8 37.7
21金	ごはん	ぐんまのなつとう シューマイ (2, 2, 3) こまつなのくろごまキムチあえ いなかじる	○	なつとう なまあげ ぶたにく	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	きゅうり はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく <b>じゃがいも</b> しゅうまいのかわ	ごま サラダあぶら	646 779	25.5 29.3	19.5 21.9
24月	学校給食 くんまの日	だしまきたまご もやしとニラのごまあえ おきりこみ ぐんまのうめゼリー	○	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にら にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> しいたけ	ごはん さとう うどん こんにやく <b>さといも</b> ゼリー	ごま	652 799	25.5 30.8	16.7 19.3
25火	ミルクパン	とりにくのハニーマスタードやき ツナポテト きのこスープ	○	とりにく ツナ ベーコン	ぎゆうにゆう	さやいんげん パセリ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ キャベツ	パン はちみつ じゃがいも	サラダあぶら バター	618 768	32.7 40.3	18.1 21.4
26水	ごはん	さんまのレモンしょうゆかけ きりぼしだいこんのにつけ ごじる	○	さんま ぶたにく あぶらあげ ちくわ だいち とうふ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん	レモン きりぼしだいこん しいたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう <b>じゃがいも</b>	サラダあぶら	693 832	25.6 30.1	23.5 26.1
27木	パンキンパン	スコッチエッグトマトソース だいこんサラダ (ド) ポトフ	○	ソーセージ たまご とりにく	ぎゆうにゆう わかめ	トマト にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり かぶ たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	603 711	24.8 28.1	23.0 25.6
31月	ごはん	ぶたにくとはるさめのポリからいため だいこんのそくせきづけ ワンタンスープ	○	ぶたにく なると	ぎゆうにゆう こんぶ	チンゲンさい にんじん にら	たけのこ しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう はるさめ はくりきこ	サラダあぶら	623 770	22.1 26.5	14.8 17.1

◎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。

◎今月の給食費引き落とし日は17(月)・25日(火)です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

★太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。

上段 小学校 下段 中学校

## 《10月24日は学校給食くんまの日》



ぐんまの県民の日が10月であること、また米やさつまいも、りんごなどの実り秋であることからこの日に決められました。当日の献立は、郷土料理のおきりこみやこんにやくのはいったかみなりごはん、食材は県内産や千代田町産のものを使用していて、ぐんまがたくさんつまった給食です。お楽しみに！！

## ～給食盛り切りDAY～

給食時訪問で教室をおじゃまし、食缶をのぞくと盛り残された給食をよく自にします。クラスに配食された量をクラス全員で同じ量盛り切った量が1人分の量になります。そこで、毎月1回、食育の日(19日)に合せて、給食盛り切りDAYを実施したいと思えます。給食1食分の適正量を知ることが大切です。いつもたくさん食べている子はあかわりができません。いつも減らしている子はこんなにたくさん食べなくてはいけないのかと感じると思えます。自分の適正量を知り、残さず食べようという意欲を持って欲しいと思えます！

