



平成 29 年 1 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 ょ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか からだをつくるもの		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				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			
11 水	わかめごはん 鏡開き献立	ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ おしるこ	○	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たけのこ もやし きゅうり あずき	ごはん さとう こんにやく さといも もち	ごま	637 793	21.9 26.6	13.2 15.0
12 木	ロールパン	スパゲティナポリタン チーズオムレツ はなやさいサラダ（ド）	○	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム カリフラワー	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	652 812	23.5 28.4	26.2 31.7
13 金	ごはん 中学 2・3 橋本実弥くんの献立	ぶりのてりやき ゆずはくさい わかめとこまつなのみそしる	○	ぶり みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	こまつな にんじん	はくさい ゆず ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも		524 638	24.1 28.6	10.8 11.5
16 月	ごはん	マーボーどうふ ほうれんそういりえびシュウマイ（2,2,3） はるさめサラダ	○	とうふ ぶたにく えび みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	ごはん さとう でんぷん はるさめ しゅうまいのかわ	サラダあぶら ごま	703 885	28.7 35.7	22.5 27.8
17 火	ミルクパン	ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト やさいスープ	○	ソーセージ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム はくさい コーン	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら バター	598 737	24.2 29.5	23.5 28.5
18 水	ごはん	ししゃもフライ（1,2,2） くきわかめのきんぴら はくさいのみそしる	○	ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ たけのこ はくさい ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	サラダあぶら ごま	658 782	22.7 25.7	19.6 21.1
19 木	しよくパン いちごジャム	えびとマカロニのクリームに カレースープ	○	えび ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ	パン ジャム マカロニ じゃがいも	サラダあぶら	648 805	24.8 29.7	17.3 19.9
20 金	ごはん	メンチカツ（ソ） いとこんのいりに かきたまじる	○	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	みつば にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう しらたき でんぷん	サラダあぶら ごま	674 789	23.4 26.8	20.3 21.7
23 月	ごはん	フヨウハイあまずあんかけ きゅうりともしのナムル チゲじる	○	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん	ごま サラダあぶら ラー油	593 722	23.1 27.6	16.6 18.9
24 火	ツイストパン	★とりにくのアロマレッドソース ブロッコリーのソテー ふゆやさいのクリームに	△	とりにく ソーセージ ほたて	はっこうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ にんにく エリンギ はくさい	パン さとう さといも	サラダあぶら	592 712	26.6 30.6	16.7 20.1
25 水	ごはん 学校給食記念日献立	さけのしおやき つぼづけあえ やさいたっぷりみそしる	○	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	593 730	27.0 32.8	16.2 18.8
26 木	きなこあげパン	けんちんうどん おかかあえ かたぬきチーズ	○	きなこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ もやし	パン うどん グラニューとう さといも	サラダあぶら	465 546	20.5 23.8	19.4 21.7
27 金	むぎごはん	ポークカレー だいこんサラダ ぼんかん	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ	たまねぎ りんご ブルーン にんにく しょうが だいこん きゅうり ぼんかん	むぎごはん じゃがいも	サラダあぶら	725 892	22.5 27.1	20.4 24.6
30 月	ごはん 中学 2・3 梅澤美奈さんの献立	わかどりのマリネ（1,2,2） じゃこサラダ にらたまスープ	○	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし コーン	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	サラダあぶら ごま	678 842	32.9 40.4	21.4 25.8
31 火	くろパン	ポークビーンズ こんにやくサラダ オレンジ	○	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	パン じゃがいも こんにやく	サラダあぶら ドレッシング	591 725	23.4 28.3	16.5 19.1

◎こんだてはつごうでへんこうになることがあります。

◎やさいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎はしは、まいにち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しています。

◎今月の給食費引き落とし日は1月16日(月)・25日(水)です。

上段 小学校
下段 中学校

じばさんやさい つか 地場産野菜を使っています



給食センターでは、町内の『やちよ会』『木崎農生産組合』を通して、地域で作られている野菜を給食に使用しています。献立表に太字で記載してある野菜が千代田産の野菜で、今月はやちよ会からにんじん・白菜・大根、木崎から白菜・ねぎを納品していただきます。また、JA邑楽館林の協力を得て、アロマレッドにんじんのペーストを使った新献立『鶏肉のアロマレッドソース』を考えました。私たちが住む邑楽館林地域で近年作られるようになったアロマレッドにんじんは、にんじん臭くなく、甘みがあってフルーツのような香りがするのが特徴です。1月24日(火)に出るので楽しみにしてくださいね。

