



# 平成 29 年 2 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  ゚  く  ひ ん  め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ G	し し つ g
	し ゆ し よ く	ふ く し よ く		あ か		み ど り		き い ろ				
				か ら だ を つ く る も の		か ら だ の ち ょう し を と の え る		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							
1 水	ごはん	ハンバーグおろしソース とりにくとこんにやくのピリからいため みそしる	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう わかめ にぼし	<b>にんじん</b> さやいんげん	だいこん <b>ねぎ</b> しょうが たまねぎ たけのこ にんにく もやし	ごはん でんぷん こんにやく さとう じゃがいも	サラダあぶら	667 831	28.9 35.8	19.5 23.1
2 木	ラーメン	みそラーメンのしる ほうれんそうナムル にくまん	○	ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にら <b>にんじん</b> ほうれんそう	しなちく <b>ねぎ</b> もやし コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごま ラー油 サラダあぶら	589 699	23.9 28.0	15.4 16.8
3 金	ごはん <b>節分献立</b>	いわしのうめみそあげ あかかぶあえ けんちんじる ふくまめ	○	いわし みそ とうふ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゆう	<b>にんじん</b>	<b>キャベツ</b> きゅうり かぶ <b>だいこん</b> ごぼう うめ	ごはん こんにやく さといも	サラダあぶら	622 748	24.5 27.9	20.6 23.1
6 月	さくらごはん	おでん チンゲンサイのからしあえ いよかん	○	なまあげ ちくわ さつまあげ うずらのたまご	ぎゅうにゆう こんぶ	チンゲンサイ	だいこん もやし いよかん	ごはん さとう じゃがいも こんにやく		577 702	20.7 24.9	13.2 14.9
7 火	ミルクパン	わふうスパゲティ にくだんご(1,2,2) はなやさいサラダ	○	ソーセージ かつおぶし ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	ほうれんそう <b>にんじん</b> ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんにく カリフラワー きゅうり	パン スパゲッティ	バター ドレッシング	646 797	27.7 33.9	21.5 25.5
8 水	ごはん	なっとう ごもくきんぴら とんじる	○	なっとう みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう	<b>にんじん</b>	れんこん ごぼう <b>だいこん はくさい</b> <b>ねぎ</b> しょうが	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	600 720	23.2 26.5	15.8 17.2
9 木	ツイストパン	スペインふうオムレツ グリーンサラダ(ド) クラムチャウダー	○	たまご ベーコン あさり	ぎゅうにゆう スキムミルク	ブロッコリー <b>にんじん</b>	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	ドレッシング	598 737	25.7 31.1	21.2 25.2
10 金	ごはん	さばのみそに ごもくまめ しらたまじる	○	さば とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	<b>にんじん</b> ほうれんそう	ごぼう れんこん <b>だいこん ねぎ</b>	ごはん さとう じゃがいも こんにやく しらたまだんご	サラダあぶら	699 867	29.9 36.6	20.2 24.0
13 月	ごはん	ひじきごはんのぐ しらすわかめたまごまき いなかじる	○	とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゆう ひじき しらす わかめ	<b>にんじん</b> こまつな	しいたけ <b>ねぎ</b> たけのこ <b>だいこん</b> ごぼう	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	605 745	24.1 29.0	19.2 22.5
14 火	パンブキンパン	しろみぎかなフライ(ソ) ブロッコリーとペンのソテー はくさいのスープ	○	しろみぎかな ソーセージ とりにく	ぎゅうにゆう	ブロッコリー <b>にんじん</b> かぼちゃ	エリンギ にんにく <b>はくさい</b> たまねぎ コーン	パン マカロニ	サラダあぶら	625 770	28.8 35.4	23.5 28.3
15 水	ごはん	ぶたにくとはるさめのピリからいため やきぎょうぎ(1,2,2) ワンタンスープ	○	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゆう	チンゲンサイ <b>にんじん</b>	たけのこ <b>ねぎ</b> しいたけ しょうが にんにく もやし <b>はくさい</b>	ごはん さとう はるさめ はくりきこ ぎょうぎのかわ	サラダあぶら	677 821	25.5 29.7	16.4 18.6
16 木	しょくパン いちごジャム	じゃがいもグラタン ミネストローネ	○	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	<b>にんじん</b> トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	パン ジャム じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	632 728	24.3 28.7	18.3 20.0
17 金	むぎごはん	だいこんカレー こまつなサラダ ヨーグルト	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう スキムミルク ヨーグルト	<b>にんじん</b> こまつな	たまねぎ <b>だいこん</b> りんご にんにく しょうが きゅうり <b>キャベツ</b> レモン	むぎごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	746 910	23.4 27.6	21.7 25.8
20 月	ごはん	ホッケのいちやぼし やさしいため おうごんに	㊦	ほっけ ちくわ なまあげ ぶたにく	はっこうにゆう	<b>にんじん</b>	<b>キャベツ</b> たまねぎ もやし たけのこ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	686 850	30.1 37.0	20.1 23.9
21 火	アップルパン	わかめうどん ちくわのいそべあげ(1,1,2) ブロッコリーのおかかあえ	○	とりにく なると あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゆう わかめ あおのり	<b>にんじん</b> ブロッコリー	しいたけ <b>ねぎ</b> もやし りんご	パン うどん てんぷらこ	サラダあぶら	608 747	28.9 35.3	18.8 22.0
22 水	ごはん	とりささみのカレーしょうゆやき アーモンドあえ みそしる	○	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう <b>にんじん</b> こまつな	しょうが にんにく もやし <b>キャベツ</b> <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> しいたけ	ごはん さとう はちみつ じゃがいも	サラダあぶら アーモンド	579 711	28.7 34.9	12.7 14.1
23 木	せわりコッペパン	フランクフルトチリソースがけ ツナポテト えのきたけのスープ	○	ソーセージ ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	トマト パセリ	たまねぎ えのきたけ しいたけ <b>ねぎ</b> しょうが <b>はくさい</b>	パン じゃがいも でんぷん	サラダあぶら バター	589 729	25.4 31.1	23.2 27.7
24 金	ごはん	はっぼうさい ポークシュウマイ(1,2,3) はるさめスープ	○	ぶたにく いか ハム うずらのたまご	ぎゅうにゆう	<b>にんじん</b> チンゲンサイ	たけのこ <b>はくさい</b> たまねぎ きくらげ しょうが にんにく <b>ねぎ</b> コーン	ごはん でんぷん はるさめ しゅうまいのかわ	サラダあぶら	662 816	24.5 29.8	21.2 25.3
27 月	ごはん	カレーのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ やさいたっぷりみそしる	○	カレー あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゆう にぼし	<b>にんじん</b> さやいんげん かぼちゃ	きりぼしだいこん しいたけ <b>キャベツ</b> たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	632 780	23.4 28.1	17.5 20.5
28 火	ロールパン	だいずとペンのミートソースに コーンサラダ はっさく	○	だいず ぶたにく おから	ぎゅうにゆう	<b>にんじん</b> ピーマン トマト	たまねぎ にんにく コーン <b>キャベツ</b> きゅうり はっさく	パン こんにやく マカロニ	サラダあぶら	658 810	27.1 33.2	22.9 27.7

◎こんだてはつごうでへんこうになることがあります。

◎サラダ、あえものやさいは、すべてねつしよりにしています。

◎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2月15日(水)・27日(月)です。

上段 小学校  
下段 中学校



ぜつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ お 春は うつ 季節 か めい 意味 まめ おに まめ じゃき びょうき  
 節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。豆まきは鬼に豆をぶつけることで、邪気(病気)な  
 わる き お ねん けんこう ねが ねん かず まめ た けんこう  
 どをおこす悪い気)を追いはらい、1年の健康を願います。また、年れいの数だけ豆を食べると健康でいられるといわれています。

