



平成30年 4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 からだをつくる		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			
10火	ツイストロールパン	ハーブチキンステーキ コーンサラダ コンソメスープ	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	601 807	22.7 29.1	23.9 30.7
11水	ごはん	さばのみそに しおこぶあえ けんちんじる	○	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら	639 798	24.3 29.2	21.0 24.9
12木	くろパン	わふうスパゲティ にくだんご(幼小1こ/中2こ) グリーンサラダ	○	ベーコン かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	はくさい アスパラガス たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	パン スパゲティ パンこ さとう かたくりこ	オリーブオイル ドレッシング	610 822	24.4 31.9	18.4 22.5
13金	わかめごはん	にくじゃがに キャベツのごまあえ オレンジ	○	ぶたにく	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ コーン オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	599 799	17.0 21.4	14.0 17.9
16月	おせきはん ごましお おいおい献立	さわらのさいきょうやき はるやさいのおかかあえ かきたまじる おいおいクレープ	○	さわら みそ かつおぶし たまご とうふ	ぎゆうにゆう	かきな にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ	おせきはん さとう かたくりこ	ごま	679 814	27.9 34.1	19.7 21.4
17火	しょくパン いちごジャム	とうふハンバーグ アーモンドサラダ コーンポタージュ	○	とうふ とりにく おから	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	655 818	23.7 29.0	24.1 29.1
18水	ごはん	みそだれやきにく ごもくワンタン はっさく	○	ぶたにく みそ とりにく なると	ぎゆうにゆう	にら にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが しいたけ はっさく	ごはん さとう ワンタン	ごまあぶら ごま あぶら	662 822	25.4 30.8	19.5 23.0
19木	サンドパン	しろみざかなフライ ソース やさいソテー ミネストローネ	○	ホキ ベーコン だいず	ぎゆうにゆう チーズ	こまつな にんじん トマト	もやし コーン にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	601 799	24.9 32.1	23.2 29.1
20金	ごはん	ポークカレー だいこんとツナのサラダ	○	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう スキムミルク わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが プルーン だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	641 802	20.3 24.3	17.8 21.1
23月	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	ぜんまい こんにやく にんにく キャベツ もやし たまねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	581 753	21.7 26.7	17.8 21.1
24火	ミルクパン	クリームシチュー アスパラサラダ グレープフルーツ	○	とりにく	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん パプリカ	たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ グレープフルーツ	パン じゃがいも	バター アーモンド ドレッシング	609 808	21.2 26.9	22.5 28.0
25水	ごはん	いかのねぎしおやき わかたけに とんじる さくらゼリー	○	いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが たけのこ こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	592 770	24.8 31.0	13.1 14.9
26木	ぶどうパン	ピーマンのにくづめフライ(幼小1こ/中2こ) ごぼうサラダ ABCスープ	○	とりにく たまご ベーコン	ぎゆうにゆう	ピーマン にんじん	ぶどう たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり だいこん はくさい	パン パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	600 806	20.4 26.0	20.0 24.6
27金	ごはん	さくらえびシューマイ(幼小2こ/中3こ) マーボーとうふ バンサンスー	○	とうふ ぶたにく さくらえび さかなすりみ みそ	ぎゆうにゆう	にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん シューマイのかわ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	702 879	29.2 36.0	22.1 26.4

(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。 ◎やさいサラダは、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。 ◎4月分の給食費引き落とし日は5月1日(火)です。

上段；小学校
下段；中学校



ようちえんわんしょうぐみ にゅうえんとくべつ
幼稚園年少組 入園特別メニュー

☆4月11日 りんごジュース ☆4月12日 あまなつゼリー

4月13日より通常の給食になります



給食のやくそく

きまりをまもって、気持ちよく食事をしましょう

協力して
準備をしよう

いただきます
あいさつは
心をこめて

苦手なものもひとくちは
かならずチャレンジ

かたづけまで
きちんとしよう

《春が旬のたべもの》

