



令和3年 2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		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(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				
1月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも(こ1び・小中2び) にくじゃがに ごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	しそ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	675 822	27.0 31.0	19.2 21.1	2.8 3.3
2火	くろしよくパン ぎゅうにゅう	ウイナーオムレツ きのこのバターしょうゆいため はくさいのとうにゅうクリームに	ウイナー たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ はくさい	パン こむぎこ	バター あぶら	622 802	25.1 31.4	26.5 31.6	2.2 2.9
3水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに れんこんのきんぴら みそけんちんじる ふくまめ	いわし さつまあげ なまあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが れんこん こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	692 850	26.7 32.1	20.8 24.4	3.0 3.8
節分献立												
4木	きつねうどん (パックうどん・つける) ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ キャベツとわかめのぬたあえ (中のみ)ワッフル	あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら	623 859	24.2 31.1	20.5 29.5	2.5 3.1
5金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのオイスターソースいため しいたけのみそしる オレンジ (小中のみ)なっとう	ぶたにく なまあげ みそ とうふ あぶらあげ (小中のみ) なっとう	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	はくさい しょうが だいこん ねぎ しいたけ しめじ オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	664 808	28.9 33.9	22.0 25.3	1.8 2.4
8月	ごはん ぎゅうにゅう	ハムカツ(ソ) じゃこサラダ ごじる	ハム だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ だいこん	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	688 838	24.2 28.5	23.1 25.0	2.7 3.2
9火	ココアパン ぎゅうにゅう	たらこスパゲティ にくだんご(こ小1こ・中2こ) アーモンドサラダ(ド)	いか たらこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パンこ さとう	あぶら バター アーモンド ドレッシング	653 882	26.5 35.9	21.8 28.4	2.6 3.8
10水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ くきわかめサラダ(ド) ごもくワンタン	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん	キムチ キャベツ たまねぎ きゅうり もやし はくさい しいたけ	ごはん はるさめ かたくりこ ワンタン じゃがいも	あぶら ドレッシング	669 838	23.9 29.0	19.6 22.9	2.5 3.2
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー グリーンサラダ(ド)	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ プルーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	693 870	20.6 25.0	21.2 25.5	2.8 3.3
15月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき やさしいため とんじる (中のみ)オレンジ	さけ ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう (中のみ)オレンジ	ごはん さといも	あぶら	653 825	30.5 38.2	22.1 26.1	2.9 3.8
中学校2年生 田島璃々加さんが考えた献立												
16火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	とりにくとペンネのトマトに フライビーンズ カラフルサラダ(ド)	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	いんげん トマト パセリ パプリカ ブロッコリー	ぶどう えのきたけ たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま ドレッシング	688 886	34.9 42.5	22.8 27.8	3.0 3.9
17水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	しらすとわかめのたまごまき おうごんに オレンジ	たまご なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ たけのこ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	674 839	26.1 31.8	20.3 24.2	2.0 2.5
18木	せわりコッペパン ジョア	やきそば ウイナー フルーツミックス	ぶたにく ウイナー	ジョア	にんじん にら	キャベツ もやし パインアップル もも みかん	パン ちゅうかめん	あぶら	697 889	24.5 29.5	15.8 19.4	3.2 4.0
19金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく かいそうサラダ(ド) とうふチゲ	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり キムチ しょうが はくさい だいこん	ごはん さとう	ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	659 821	24.9 30.2	22.6 26.9	2.6 3.4
22月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ(ド) みそしる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	642 806	23.3 28.5	20.8 24.9	2.7 3.5
中学校2年生 川村菜穂羽さんが考えた献立												
24水	ごはん りんごジュース	しろみざかなのちゅうかあんかけ チーズサラダ(ド) コーンスープ	ホキ たまご ハム とうふ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	684 860	21.7 28.0	15.3 19.8	2.9 3.7
中学校2年生 高橋菜央さんが考えた献立												
25木	しょうゆラーメン (パックめん・つける) ぎゅうにゅう	グラタン しおこんぶあえ クレープ	なると ぶたにく	にぼし ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	にら ほうれんそう	はくさい たまねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	695 851	23.6 29.1	26.3 27.8	2.8 3.4
中学校3年3組のリクエストメニュー												
26金	ごはん ぎゅうにゅう	ピピンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン	ぶたにく だいず とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく だいずもやし キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	666 831	29.3 35.9	22.2 26.8	2.5 3.3



(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。◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎1月分の給食費引き落とし日は3月1日(月)です。

上段：小学校

下段：中学校