



# 令和2年 8月・9月学校給食予定献立表 (8/25~9/11)

9/14~30の献立はうらの面にあります

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				
25 火	サンドパン ぎゅうにゅう	ハンバーグマトソース グリーンサラダ(ド) コーンポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー パセリ にんじん	マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	677 833	26.3 31.8	27.5 33.3	2.9 4.1
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチ(ソ) ごもくひじき けんちんじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	キャベツ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	681 807	21.7 24.8	22.1 23.9	2.6 3.1
27 木	ちゃんぽんめん (パックめん・つゆ) ぎゅうにゅう	にたまご じゃこサラダ (中のみ)ヨーグルト	えび ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ (中のみ) ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし	ラーメン さとう	ごま あぶら ごまあぶら	634 826	32.0 40.0	21.3 25.3	2.2 2.8
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく キャベツとわかめのナムル チンゲンサイとたまごのスープ	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	637 800	25.3 31.3	21.8 26.6	1.9 2.7
31 月	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかきあげ てんどんのタレ ごまみそあえ なめこじる	みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	683 800	18.1 20.9	23.1 24.1	3.2 3.5
1 火	くろパン ぎゅうにゅう	ツナとマカロニのクリームに アーモンドサラダ(ド) おうとうかん <small>防災の日メニュー</small>	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり もも	パン じゃがいも マカロニ	アーモンド ドレッシング	616 807	23.7 30.2	19.2 23.6	2.3 3.1
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき こんにやくのおかか だいでいかずのみそしる	さば かつおぶし とうふ みそ あつあげ だいでい	ぎゅうにゅう にぼし	きぬさや こまつな	こんにやく しょうが えのきたけ もやし	ごはん さとう	あぶら	626 823	28.5 36.4	20.9 26.0	1.9 2.4
3 木	ひやしちゅうか (パックめん・ぐ ・きんしたまご) ぎゅうにゅう	とうがんのスープ (中のみ)ワッフル	ツナ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり もやし コーン しょうが とうがん たまねぎ しいたけ	ラーメン はるさめ かたくりこ (中のみ) ワッフル	ごま	601 880	25.1 33.8	14.5 23.0	3.4 4.9
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ブルーン きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	685 861	21.0 25.4	19.9 24.0	2.7 3.3
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのオレンジに にくじゃがに キャベツのさっぱりあえ	さんま ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	652 813	23.7 28.4	17.1 19.7	2.0 2.4
8 火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	とりにくトマトソースかけ シーザーサラダ(ド)・クルトン ABC スープ	とりにく ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パプリカ	レーズン たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー はくさい	パン さとう クルトン マカロニ じゃがいも	オリブオイル ドレッシング	634 844	25.7 32.8	22.2 27.2	3.3 4.3
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため ちゅうかあえ みそワッタン	ぶたにく とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キムチ はくさい たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ しょうが	ごはん かたくり ワンタンのかわ	あぶら ラー油 ごま ごまあぶら	682 853	26.9 33.2	18.8 22.0	3.1 4.1
10 木	くろしよくパン (小中のみ)スライスチーズ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン とりにく だいでい	ぎゅうにゅう (小中のみ) チーズ	パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	バター あぶら	680 816	25.3 29.2	24.1 27.2	2.9 3.5
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(こ小1尾、中2尾) ころころきゅうり とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ おきあみ	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	614 834	20.3 26.7	20.9 30.7	2.7 3.7



(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。  
 ◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(水)です。 ※8月分は引き落としがありません。

上段：小学校  
下段：中学校



8月31日は やさいの日!

## 夏野菜クイズ



### Q1

「なす」はインドで生まれた野菜です。  
 なすの皮の色はむらさき色ですが、  
 この色の成分は何と呼ばれている?



- ①ナスニン ②ナスピン ③ナステン

### Q2

ねばねばがおいしいオクラ。  
 日本でオクラの生産量が多いのはどこ?



- ①長崎県 ②鹿児島県 ③沖縄県

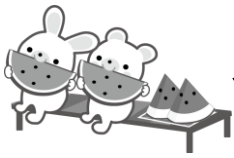
### Q3

ピーマンには風邪予防や免疫力を高めるビタミンがたっぷり。ピーマンといえばみどり色ですが、そのままにしておくと何色になる?



- ①白 ②赤 ③黒

①：ナスニン ②：ナスピン ③：ナステン  
 ①：長崎県 ②：鹿児島県 ③：沖縄県  
 ①：白 ②：赤 ③：黒



# 令和2年 8月・9月学校給食予定献立表 (9/14~9/30)

8/25~9/11の献立はうらの面にあります

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
	しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(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				
14月	ごはん ぎゅうにゅう	タコライス(にくみそ・ゆでキャベツ) もずくスープ	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	こんにやく たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま	620 818	27.5 31.0	26.4 24.2	3.5 2.3
15火	しょくパン ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ(ソ) カラフルサラダ(ド) コーンチャウダー	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ	パン パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	675 826	24.5 33.5	18.4 31.9	2.6 4.3
16水	ごはん ぎゅうにゅう	つくねわふうだれ(2個) きりぼしだいこんに さつまじる	とりにく とりレバー あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん パンこ さとう さつまいも	ごま あぶら	697 814	18.2 28.7	17.5 20.2	2.9 3.3
17木	ロールパン やさいジュース	やきそば ウイナー ヨーグルトあえ	ぶたにく ウイナー	ヨーグルト	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 やきそばめん	あぶら	643 864	32.7 22.9	19.1 21.3	1.8 3.6
18金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれ チンジャオロースー サンラータン	いか ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	ねぎ しょうが たけのこ もやし にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	648 805	22.8 40.5	17.9 22.6	3.1 2.4
23水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり にぼし	にんじん	ごぼう こんにやく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	663 807	23.9 27.3	23.8 21.0	3.0 3.9
24木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ツナオムレツ なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ(ド)	ツナ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく なす コーン キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ	あぶら ドレッシング	671 823	18.6 28.7	20.3 27.4	2.9 3.8
25金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくときのこのカレー だいこんサラダ(ド) オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	683 833	30.6 22.2	23.5 24.2	3.1 3.7
28月	そぼろごはん (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	しらすとわかめのたまごやき そくせきづけ とうふのみそしる	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらす わかめ にぼし	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら ごま	- 855	- 37.8	- 28.2	- 4.2
29火	カレーうどん (パックうどん・つゆ) ぎゅうにゅう	ひじきサラダ さつまいもむしパン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう さつまいも こむぎこ	マヨネーズ	688 787	20.7 23.9	22.3 25.8	4.6 5.2
30水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみりんやき キャベツとわかめのぬたあえ けんちんじる つきみだんご	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	699 846	25.0 30.1	21.7 24.9	2.2 2.8



(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。  
 ◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(水)です。 ※8月分は引き落としがありません。

上段：小学校  
下段：中学校

## 大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



<p>からだ 体がめざめる! おなかもすっきり!</p> <p>食事をする事で体が温まります。かむことで脳の血流が良くなり、脳の活動を活発にします。食事すると胃腸が刺激され、すっきり排便ができます。</p>	<p>ごぜんちゅう がくしゅう 午前中の学習に しゅうちゅう 集中できる!</p> <p>ごはんなどに含まれるでんぷんからできるぶどう糖は脳のエネルギー源になります。ぶどう糖は体にたくさん蓄えられないので、食事から補う必要があります。特に朝の食事は大切です。</p>	<p>せいかつ 生活リズムが ととのう!</p> <p>生活リズムをととのえるカギは朝ごはんにあります。決まった時間に朝ごはんを食べることで良い生活リズムが作られます。</p>	<p>にち えいよう 1日の栄養バランス が ととのう!</p> <p>1日にとるべき野菜の量は大人で350g。朝・昼・夕と3回に分けて食べないと大変です。朝食を食べる習慣はバランス良い食事にも関係します。</p>
---	---	--	---