



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 だいずかぞくのみそしる | さば かつおぶし とうふ みそ あつあげ だいず | 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 だいず | 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持ってきましょう。 ◎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。ピーマンといえど色色ですが、そのままにしておくと何色になる?

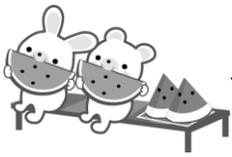
- ①白 ②赤 ③黒



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 |

十五夜メニュー



(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> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|