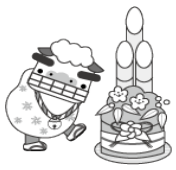


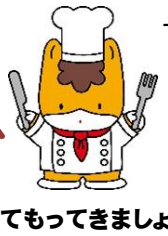
令和6年　1月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こんだて しゅしょく のみもの	こんだて おかず	おもなざいりょう と はたらき からだをつくる(あか) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	からだをつくる(あか) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだのちょうしをととのえる(みどり) 3群 緑黄色 野菜	からだのちょうしをととのえる(みどり) 4群 その他の野菜 果物	ねつやちからになる(きいろ) 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	ねつやちからになる(きいろ) 6群 油脂 種実	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのカレーじょうゆやき かいそうサラダ ABC スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん	もやし **キャベツ** たまねぎ とうもろこし **はくさい** にんにく しょうが	ごはん はちみつ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	591 723	27.3 32.1	15.2 17.3	2.4 3.0
11 木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	しろごまつくね(こ①小②中③) ポトフ みかん	ウインナー ベーコン しろごまつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**はくさい** たまねぎ セロリ みかん	パン さとう マカロニ ココア じゃがいも	あぶら	663 779	23.7 27.3	29.9 34.9	2.6 3.1
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ あおりんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし **キャベツ** きゅうり もやし にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カールウ	687 843	22.7 27.5	18.0 20.5	2.8 2.9
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのてりやき きりぼしだいこんのにつけ いなかじる	ちくわ あつあげ にしん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	**だいこん** しいたけ れんこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	635 794	24.7 30.2	18.8 22.2	2.4 3.1
16 火	ロールパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ さんしょくソテー ミネストローネ ミルメーク	スペインふうオムレツ ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	**キャベツ** とうもろこし たまねぎ **はくさい** セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ ミルメーク	あぶら オリーブオイル	642 796	22.5 27.5	27.0 32.9	2.5 3.3
17 水	**中学校３－２リクエスト献立** ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに じゃこサラダ とんじる　りんご	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	ねぎ **はくさい** きゅうり もやし **だいこん** りんご ごぼう	ごはん しらたき さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	689 857	28.8 35.1	23.0 27.6	2.2 2.8
18 木	**中学校２－１増田朱里さんの献立** パックうどん ぎゅうにゅう	えびととうもろこしのかきあげ ポテトサラダ きつねうどんのしる アイスだいふく(小・中) いちごクレープ(こ)	えび あぶらあげ なると ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ねぎ たまねぎ **キャベツ** きゅうり とうもろこし	うどん じゃがいも だいふく クレープ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	714 864	21.7 25.9	29.0 34.4	2.4 3.4
19 金	**台湾の味をたのしもう！！** ごはん ジョア(いちご)	サンベイジー じゃことヒユナのガーリックいため さといもとはとむぎいりスペアリブスープ	とりにく ぶたスペアリブ	ジョア ちりめんじゃこ	バジル ほうれんそう パプリカ にんじん	**キャベツ** れんこん にんにく しょうが	ごはん こんにゃく さとう さといも はとむぎ	あぶら ごまあぶら	702 894	28.5 36.1	23.2 30.1	2.3 3.1
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークしゅうまい(こ①小②中③) だいこんのそくせきづけ うずらいりはっぽうさい	ぶたにく いか うずらたまご しゅうまい	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	**キャベツ** たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが きくらげ **だいこん** きゅうり にんにく	ごはん かたくりこ	あぶら	604 756	25.4 30.8	19.3 22.8	1.8 2.3
23 火	コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナー ツナだいこんサラダ えびとはくさいのクリームに	ウインナー ツナ えび ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	**だいこん** きゅうり たまねぎ **はくさい** マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	602 749	25.9 31.8	23.8 28.9	2.4 3.1
24 水	**日本で初めての給食献立** ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき つぼづけあえ みそけんちんじる のりふりかけ	さけ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	**キャベツ** きゅうり たくあん **だいこん** ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも	ごま ごまあぶら	597 743	28.1 34.6	18.6 21.8	2.5 3.4
25 木	**給食で日本一周「山梨県」** ココアパン ぎゅうにゅう	ほうとう せいだのたまじ はなやさいとささみのサラダ	ぶたにく あぶらあげ とりささみ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	**はくさい だいこん** しいたけ ねぎ カリフラワー とうもろこし レモン **キャベツ**	パン うどん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	661 790	24.9 29.3	25.8 30.6	2.1 2.6
26 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまみそあえ にくじゃが	たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	**キャベツ** たまねぎ えだまめ	わかめごはん さとう じゃがいも しらたき	ごま あぶら	627 787	23.0 27.9	17.2 19.9	2.7 3.5
29 月	**給食で日本一周「長野県」** ごはん ぎゅうにゅう	さんぞくやき ごもくきんぴら なめこじる	とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	ごぼう れんこん なめこ **だいこん** ねぎ にんにく しょうが	ごはん かたくりこ こんにゃく さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	614 762	30.1 35.8	17.1 19.7	2.3 2.7
30 火	**中学校２－１ｵﾝﾄﾞｸｳｲﾝﾃｨさんの献立** ソフトフランス ぎゅうにゅう	ポテトとやさいのグラタン カラフルサラダ ブラウンシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ さやいんげん	たまねぎ **キャベツ** きゅうり とうもろこし にんにく	パン グラタン じゃがいも さとう	あぶら	634 762	23.1 27.4	25.3 29.2	3.1 3.5
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうソース ほうれんそうのごまマヨあえ みそしる	ツナ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ほうれんそう	きゅうり **キャベツ** とうもろこし ねぎ **だいこん** しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ふ	ごま ノンエッグマヨネーズ	616 769	23.2 28.3	21.4 26.1	2.4 3.4

今月から中学校２年生の考えた献立が給食にでます♫

９月に家庭科で、一日の献立作成を行いました。テーマは「スポーツをがんばっている人を応援する給食を考えよう」でした。どの献立も様々な工夫がなされており素晴らしいものでしたが、今回は特に優れていた６名の献立について、実際にみなさんに給食として食べていただきたいと思います。どのような想いで献立作成をしたかも、給食だよりで紹介しています。そちらもぜひ見てくださいね。



上段；小学校

下段；中学校

◎献立は都合で変更になることがあります。　◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。◎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 1 月 31 日(水)です。