



令和2年 3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 ば 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・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ようふうちらし (ようふうちらしのぐ・いりたまご) とんじる ひなあられ ひなまつり献立	ウインナー あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	コーン しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	666 826	24.2 29.3	23.0 27.2	2.7 3.7
3火	くろパン ぎゅうにゅう	とりにくマーマレードソース ポテトサラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも さとう	ドレッシング マヨネーズ	614 815	28.5 36.4	21.4 26.1	2.1 3.1
4水	おせきはん ごましお ぎゅうにゅう	さわらのかおりみそやき れんこんのきんぴら おいわいかきたまじる 卒業祝い献立	さわら みそ さつまあげ はんぺん たまご	ぎゅうにゅう	みつば にんじん	れんこん こんにやく たまねぎ もやし	おせきはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	651 801	28.5 34.9	16.3 18.8	2.1 2.6
5木	ココアパン ぎゅうにゅう	ベーコンとこまつなトマトスパゲティ にくだんご(こ小1個、中2個) グリーンサラダ(ド)	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン スパゲティ パンこ	あぶら ドレッシング	699 897	25.9 31.8	23.9 28.6	2.9 3.5
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー カラフルサラダ(ド)	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが コーン キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら	694 869	21.5 26.1	21.6 26.1	2.8 3.5
9月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマリネ(こ1個、小中2個) はくさいのしおこぶあえ もやしのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	667 831	29.7 36.6	18.4 21.6	2.4 3.0
10火	くろしよくパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに アーモンドサラダ(ド) オレンジ	だいず ぶたにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	こんにやく たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	パン マカロニ	あぶら アーモンド ドレッシング	677 843	27.7 34.1	24.3 29.5	2.2 3.0
11水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに きりぼしだいこんに えのきとたまごのスープ	さんま あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん しいたけ えのきたけ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	643 803	24.5 29.8	21.3 25.4	2.8 3.5
12木	みそラーメン ぎゅうにゅう	にたまご ごぼうサラダ (中のみ)おいわいデザート	ぶたにく なると みそ たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ねぎ もやし コーン にんにく しょうが ごぼう だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごま ラー油 ごまあぶら ドレッシング	618 801	27.4 31.7	21.5 26.3	2.5 3.2
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき かいそうサラダ(ド) キャベツのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう にぼし	ブロッコリー	しょうが たまねぎ もやし コーン キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	685 856	27.2 33.4	24.5 29.5	2.6 3.2
16月	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき もやしのため まごわ やさしい ごじる	さば だいず ぶたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	678 848	30.3 37.4	23.4 28.2	2.6 3.3
17火	こめこパン ぎゅうにゅう	えびとペンネのクリームに はなやさいサラダ(ド) オレンジ	えび	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ カリフラワー オレンジ	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング	612 808	25.5 33.0	22.8 28.4	2.8 3.8
18水	ごはん ジョア	やしししゃも(こ小2尾、中3尾) にくじゃがに キャベツのさっぱりあえ	ぶたにく ツナ	ジョア ししゃも	にんじん	たまねぎ したらき えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	628 800	26.1 32.0	12.3 15.9	2.3 2.9
19木	サンドパン ぎゅうにゅう	コロケ(ソ) キャベツとたまごのソテー コーンチャウダー (こども園のみ)おいわいゼリー	ぶたにく たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン マッシュルーム	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	646 813	22.2 27.2	24.0 28.1	3.5 4.5
23月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ (小のみ)おいわいゼリー (中のみ)チーズ	ぶたにく おから うずらのたまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ (中のみ) チーズ	ほうれんそう にんじん	こんにやく にんにく だいずもやし キャベツ ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	663 804	23.2 31.5	21.9 27.9	2.5 3.4
24火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ウインナー ジャーマンポテト ミネストローネ オレンジ	ウインナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	オリブオイル バター	661 820	24.1 29.2	27.5 33.5	3.4 4.2
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ なまあげとやさいのみそいため こしねじる	ぶたにく なまあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ こんにやく ねぎ しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	699 900	28.8 35.0	23.7 28.2	2.6 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、すべてねつしよりしています。

上段：小学校

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎3月分の給食費引き落とし日は3月31日(火)です。下段：中学校

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。