



令和元年 7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	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しょくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
	しゅしょく	ふくしょく		あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				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	ごはん (中のみ) ふりかけ	ピーマンのにくづめフライ (ソ) ごぼうサラダ いなかじる	○	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゆうにゆう (中のみ) のり	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん こんにやく とうがん ねぎ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも パンこ	ドレッシング ごま ごまあぶら	686 879	19.8 25.1	24.1 29.7
2火	ミルクパン	とりにくとペンネのトマトにカラフルサラダ (ド) ゆでとうもろこし	○	とりにく	ぎゆうにゆう チーズ	いんげん にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく キャベツ とうもろこし	パン ベンネ	あぶら ドレッシング	733 892	32.1 37.7	22.9 27.2
3水	ごはん	あじのスタミナやき じゃこサラダ かきたまじる (中のみ) アーモンド	○	あじ たまご とうふ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな	にんにく きゅうり もやし たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら ごま (中のみ) アーモンド	589 790	28.7 36.4	14.9 22.5
4木	チーズパン	なすときのこのスパゲティ ツナサラダ (ド) なつみかん	○	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう チーズ	パセリ トマト パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり なつみかん	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	686 853	27.2 33.5	21.9 26.4
5金	ゆかりごはん	おほしさまコロケ (ソ) れんこんのきんぴら たなばたじる たなばたゼリー	○	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ	ぎゆうにゆう	しそ にんじん	たまねぎ れんこん こんにやく とうがん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも パンこ そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	641 790	17.6 20.8	16.7 19.2
8月	ごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) わかめスープ グレープフルーツ	○	ぶたにく おから うずらのたまご	ぎゆうにゆう わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし ねぎ グレープフルーツ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	639 791	24.7 29.8	21.9 26.3
9火	しょくパン スライスチーズ	ジャーマンポテト パンプキンポタージュ ミニゼリー	○	ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう チーズ	パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	バター	679 864	25.7 31.3	26.5 31.8
10水	ごはん	ししゃもフライ (こ小2尾・中3尾) いとこんのいりに じゃがいものみそしる	○	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう ししゃも にぼし	にんじん みつば ほうれんそう	しらたき ごぼう たまねぎ もやし	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	652 814	22.5 27.2	19.3 22.8
11木	くろパン	ポテトカップグラタン igaうりのツナあえ ミネストローネ	○	ツナ ベーコン だいず	ぎゆうにゆう チーズ	ほうれんそう ゴーヤ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら	614 804	20.5 26.5	23.5 26.9
12金	むぎごはん	なつやさいカレー コーンサラダ (ド) れいとうみかん	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん かぼちゃ トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	701 874	18.9 22.7	21.1 25.2
16火	せわりコッパン	チリコンカン こまつなサラダ ABC スープ	○	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ツナ ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう	いんげん にんじん トマト こまつな	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	607 801	26.4 33.8	22.5 28.0
17水	ごはん	やきぎょうざ (こ小2個・中3個) ゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	○	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゆうにゆう	にら にんじん ゴーヤ	キャベツ しょうが もやし たまねぎ とうがん しいたけ	ごはん ぎょうざのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら	641 810	26.5 33.1	19.8 23.7
18木	ぶどうパン	オープンオムレツ アーモンドサラダ (ド) コーンチャウダー	○	たまご ベーコン	チーズ ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん	ぶどう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	646 855	18.0 23.3	20.1 25.1



(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

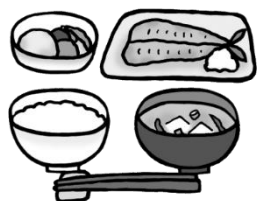
◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎7月分の給食費引き落とし日は7月31日(水)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。

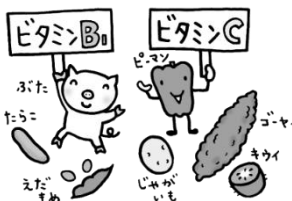
夏ばてを防ぐ食事のポイント!

しょくじ 食事はバランスよく!



あっさりとした食事ばかりでは、つれがとれにくくなってしまいます。「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

にく やさい お肉や野菜もたべよう



たんすいかぶつ 炭水化物やたんぱく質を体で使うときに、欠かせないビタミンB1は夏バテの予防に欠かせない栄養素です。体の抵抗力を高めてくれるビタミンCも大切です。

つめたいものはほどほどに



つめたいものばかりでは胃に負担がかかります。また、つめたいアイスやジュースなどの糖分のとりすぎは、食欲の低下につながります。