



令和4年 8月・9月学校給食予定献立表 (8/30~9/23)

9/26~30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 ン 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
			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)					
	しゅしよく のみもの	おかず	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				
30 火	ひやしちゅうか (パックめん・つゆ) ぎゅうにゅう	ひやしちゅうかのぐ とうがんスープ ワッフル(中のみ)	ツナ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし きゅうり もやし とうがん しょうが たまねぎ しいたけ	めん はるさめ かたくり ワッフル	ごま	555	25.3	14.5	3.4
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき いとこんにやくのいりに やさいたつぷりみそしる	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん みつば かぼちゃ	ねぎ しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくり じゃがいも しらたき	ごまあぶら あぶら ごま	561	25.4	12.9	2.4
1 木	ロールパン ぎゅうにゅう	チキンのオープンやき ゴーヤチャンプルー にらワンタン	チキンのオープンやき とうふ たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ゴーヤ たまねぎ もやし ほしいたけ	パン ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	670	39.6	28.4	2.7
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいこんサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが だいこん きゅうり レモン なし	むぎごはん じゃがいも	カールウ あぶら	685	20.7	20.6	2.5
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとじゃこのかきあげ (てんどんのたれ) くきわかめのきんぴら いなかじる	かきあげ さつまあげ あつあげ	ジョア くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	659	18.8	18.1	4.0
6 火	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ホールトマト にんじん	にんにく たまねぎ いんげんまめ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	591	23.9	19.3	2.3
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご こうみづけ にくじゃが	ごもくあつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ えだまめ	ごはん しらたき じゃがいも さとう	あぶら ごま	600	21.2	15.6	1.8
8 木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース アーモンドサラダ オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう	バター アーモンド あぶら	645	25.4	31.2	3.3
9 金	🍁 おつきみこんだて 🍁		いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん さといも こんにやく	ごま ごまあぶら	582	25.3	18.1	1.8
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに キャベツのしおこぶあえ けんちんじる	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご カリフラワー きゅうり キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	650	25.3	20.9	2.8
13 火	コッペパンせわり ぎゅうにゅう	やきそば ショウロンポウ(こ①小①中②) フルーツヨーグルト	ぶたにく ショウロンポウ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	778	24.8	26.8	3.3
14 水	🍁 もりきり DAY 🍁		ししゃもフリッター だいず あぶらあげ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほしいたけ ごぼう えのきたけ れんこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	607	21.5	21.2	3.2
15 木	くろパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに カラフルサラダ カットパイ	えび ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトウ	625	25.1	20.7	2.4
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき きりぼしだいこんのにつけ さつまいものみそしる	さば ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ほしいたけ だいこん えのきたけ しょうが ねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	657	28.3	21.2	2.2
19 月	🍁 敬老の日 🍁											
20 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	シチリアふうスパゲティ ほしがたポテト(こ小②中③) かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう ほしがたポテト	オリブオイル あぶら	716	27.6	25.7	2.6
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき ごもくきんぴら きのこのみそしる	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ だいこん なめこ しいたけ ぶなしめじ	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	689	29.3	25.1	2.6
22 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなのフライ コーンサラダ やさいかレースープ	ほきフライ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ もやし ぶなしめじ	パン さとう	あぶら	543	24.8	20.2	2.7
23 金	🍁 秋分の日 🍁											

◎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。 ◎お米は千代田町産のものを使用しています。
 ◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(金)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





令和4年 8月・9月学校給食予定献立表 (9/26~9/30)

8/30~9/23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				
26月	ごはん	はるまき バンサンスー	はるまき とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ たけのこ	ごはん マロニー さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	750	27.1	29.8	2.2
	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ							905	33.0	33.6	2.8
27火	ぶどうパン	たまごのしょうゆに ごまみそあえ	たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ	パン さとう うどん さといも	ごまあぶら ごま	529	23.3	19.2	2.7
	ぎゅうにゅう	けんちんうどん							654	27.1	21.4	3.4
28水	ごはん	さんまのレモンしょうゆかけ(こ①小中②) ひじきに	さんま ちくわ とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう にぼし ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	レモン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	616	23.1	21.1	2.4
	ぎゅうにゅう	こまつなのみそしる							743	27.1	22.8	2.9
29木	キャロットパン	とりにくのマーレドやき フレンチサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マーレド さとう じゃがいも	あぶら バター	568	27.5	19.3	3.2
	ぎゅうにゅう	じゃがいものベーコンに							707	34.3	23.0	4.1
30金	ごはん	ぶたキムチ きゅうりのからみあえ	ぶたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり しいたけ とうもろこし はくさいキムチ	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ら一ゆ	616	24.8	19.6	2.1
	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ							770	30.1	22.9	2.9



◎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。 ◎お米は千代田町産のものを使用しています。
 ◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(木)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

きゅう しよく

給食だより

まいつき にち ひ
毎月19日は「いただきますの日」

令和4年 8・9月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

規則正しい生活リズムを
身に付けよう

あさ た めさ 朝ごはんを食べて 3つの 目覚ましスイッチオン!!

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査の平均正答率や体力テストの体力合計点が高い傾向にある、という調査結果も報告されています。
 1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。



スイッチオン!



スイッチ1

体のめざましスイッチ

たまご さかな にく
や豆・豆製品
を使った料理

たいおん あ あさ げんき かつどう
体温を上げ、朝から元気に活動
できる。

スイッチ2

脳のめざましスイッチ

ごはんやパン、
それらを使った
料理

のう えいよう ほきゅう しゅうちゅうりょく
脳に栄養を補給し、集中力
がでる。

スイッチ3

おなかすっきりスイッチ

やさしい
野菜やきのこ、
果物を使った
料理

ちょう しげき はいべん うなが
腸を刺激し、排便を促す。

朝ごはんをしっかりと食べるためには、夜遅く食べたり、夜更かしなどをしないで、早寝、早起きを心がけることが大切です。
 秋は行事が多くなる時期です。まずは『早起き⇒朝ご飯⇒早寝』で生活のリズムを整えましょう。

