



令和4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		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				
11火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ひじきとツナのナムル みそワントン ヨーグルト	きなこ ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん フロッコリー	もやし はくさい ねぎ	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	530 634	23.1 27.2	18.2 21.1	2.0 2.5
12水	中学校3年2組 リクエストメニュー ごはん ジョアストロベリー	さばのみそに ごぼうサラダ こまつなのみそしる	さば なまあげ みそ	はっこうにゅう にぼし	こまつな にんじん	ごぼう だいこん きゅうり コーン もやし	ごはん さとう じゃがいも	ノエグマチーズ	612 781	22.6 28.1	16.6 21.7	1.9 2.5
13木	ロールパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ポークビーンズ オレンジ	たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら	660 790	26.6 30.2	24.9 29.0	2.5 3.0
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ (肉みそ・ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ぜんまい キャベツ だいずもやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	577 720	24.0 29.2	19.8 23.5	1.7 2.3
17月	中学校2年1組 金子鉄生さんが考えた献立 キムタクごはん (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	かぼちゃとにんじんのいためもの とんじる	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たくあん はくさいキムチ ねぎ たまねぎ だいこん はくさい こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	577 724	21.0 25.2	18.4 21.7	2.6 3.3
18火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	たこナゲット(こ小①中②) やきビーフン すいぎょうざスープ	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しいたけ たまねぎ ねぎ もやし はくさい	チョコチップパン ビーフン さとう	あぶら	600 797	23.0 30.5	24.8 32.2	2.6 3.5
19水	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのでりに はくさいのりごまあえ さといものみそしる	にしん なまあげ	ぎゅうにゅう のり にぼし	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ	ごはん さといも	ごま	579 717	23.8 28.9	17.6 20.6	1.9 2.5
20木	ブランコッペ ぎゅうにゅう	とりにくのにんじんソース はなやさいサラダ ジンジャーミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー コーン キャベツ だいこん セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリブオイル ノエグマチーズ あぶら	579 709	31.0 37.1	21.5 24.8	3.0 3.7
21金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ はっさく	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん フロッコリー	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン はっさく	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	674 815	23.6 28.3	17.8 19.4	3.0 2.7
24月	学校給食記念日献立 ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	さけのしおやき つぼづけあえ じゃがいものみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ だいこん もやし	ごはん じゃがいも	ごま	544 674	24.7 29.5	14.8 17.0	2.4 2.9
25火	こめっこパン ぎゅうにゅう	ふゆやさいのクリームに こまつなサラダ スイートスプリング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな フロッコリー	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ はくさい	こめこパン さとう さといも	あぶら	534 662	26.9 33.0	18.8 22.3	2.5 3.5
26水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに だいこんサラダ ようふうかきたまじる	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	624 785	24.3 29.6	19.7 23.5	2.6 3.7
27木	ぐんまの郷土料理:百年小麦のおつきりこみ おつきりこみ ぎゅうにゅう	やきまんじゅう (こ~小4①小5~中②) キャベツのごまあえ ぐんまのうめゼリー	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ ほしいたけ	ごはん うどん さといも	ごま	475 541	19.0 21.9	13.2 14.7	2.3 2.7
28金	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ こんにやくサラダ なめこじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	もやし キャベツ こんにやく なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	616 784	20.4 25.8	18.2 22.0	2.1 3.0
31月	中学校2年1組 遠藤百華さんが考えた献立 チキンライス (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	チーズオムレツ パンプキンポタージュ オレンジ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム コーン オレンジ	ごはん さとう	あぶら バター	625 790	23.8 28.8	19.0 22.2	2.7 3.2

1月24日~30日は全国学校給食週間です☆



(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。

◎1月分の給食費引き落とし日は1月31日(月)です。

上段：小学校

下段：中学校



牛乳でカルシウムをとろう



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

カルシウムが不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量を増やせるのは10代のうちだけです。給食がない日も牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

