



令和2年 2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				
3月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに しらたきのピリからいたため けんちんじる ふくまめ 節分献立	いわし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しらたき たまねぎ にんにく しょうが こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	674 804	28.5 31.9	21.8 24.1	2.3 2.7
4火	くろパン ぎゅうにゅう	ナポリタン にくだんご(こ小1個、中2個) アーモンドサラダ(ド)	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パンこ かたくりこ	あぶら アーモンド ドレッシング	645 822	22.9 28.5	23.9 29.0	2.5 3.3
5水	ごはん ぎゅうにゅう	ショウロンポー(2こ) はっぼうさい ちゅうかコーンスープ	ぶたにく うずらのたまご いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい きくらげ しょうが にんにく もやし コーン	ごはん はるさめ ショウロンポーのかわ さとう かたくりこ	あぶら	705 847	23.8 28.3	23.5 26.1	2.4 2.7
6木	サンドパン ぎゅうにゅう	おうらまちさんキャベツのメンチカツ ちよだまちさんはくさいのポトフ ほうれんそうとツナのサラダ 館林呂楽地区統一献立	ぶたにく ツナ ウイナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ あぶら	681 806	23.3 27.0	29.9 34.6	3.1 3.7
7金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき きりぼしだいこんにに とんじる	さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	ごはん さといも さとう	あぶら	689 864	29.0 35.8	24.4 29.3	2.1 2.7
10月	ごはん ぎゅうにゅう	ハムカツ きのこのバターしょうゆいため かぼちゃのみそじる	ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ かぼちゃ	しめじ エリンギ えのきたけ ねぎ もやし	ごはん パンこ	あぶら バター	697 815	22.6 26.1	25.2 27.1	2.2 2.7
12水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	たまごやき にくじゃがに はくさいのりごまあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす わかめ のり	しそ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しらたき はくさい	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	626 785	22.2 26.8	16.0 18.4	2.4 3.1
13木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ(ド) オレンジ	ぶたにく ツナ	ジョア	にんじん にら	キャベツ だいこん きゅうり オレンジ	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	660 847	22.3 27.8	15.0 19.7	3.1 4.0
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくとたまごのスープ (中のみ)チーズ	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう もずく (中のみ) チーズ	にんじん ほうれんそう	こんにやく にんにく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	598 799	21.9 30.5	19.1 27.4	2.3 3.3
17月	ごはん ぎゅうにゅう	プルコギ とうふチゲ はっさく	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ もやし しめじ にんにく ねぎ はくさい だいこん しょうが はっさく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	623 813	24.2 29.9	20.1 23.9	2.3 3.2
18火	みそラーメン ぎゅうにゅう	フライビーンズ じゃこサラダ クリームだいふく 中学校3年3組 リクエストメニュー	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	パセリ にんじん	ねぎ はくさい コーン にんにく しょうが きゅうり もやし	ラーメン さつまいも かたくりこ さとう	ごま ラーゆ あぶら ごまあぶら	692 832	26.8 32.3	20.3 23.3	2.6 3.4
19水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも(こ小2尾、中3尾) くきわかめのきんぴら まごわ ごじる やさしい	さつまあげ とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	631 788	26.7 32.7	19.3 22.8	3.0 3.7
20木	ブランコッペパン みかんジャム ぎゅうにゅう	とりにくのハニーマスタードやき バターコーン ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	コーン にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	パン ジャム はちみつ じゃがいも マカロニ	バター あぶら	609 810	31.0 39.8	17.1 20.7	2.9 4.0
21金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー グリーンサラダ(ド)	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ブルーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	701 882	21.0 25.5	20.7 24.9	2.7 3.3
25火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	はくさいのとうにゅうクリームに ツナサラダ(ド) でこぼん	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レーズン たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり でこぼん	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	599 806	20.8 26.9	20.9 26.4	2.8 3.7
26水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ポテトサラダ かきたまじる 千代田中2年 小島権太さんが考えた献立	さば みそ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	マヨネーズ	684 857	23.1 27.8	26.1 31.5	2.3 2.8
27木	しょくパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース キャベツとたまごのソテー ABC スープ	とりにく ぶたにく ウイナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン はくさい	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	591 804	25.4 33.3	22.6 28.7	3.5 4.2
28金	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ(ソ) かいそうサラダ(ド) いなかじる	あじ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり コーン こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごまあぶら	694 868	24.2 29.4	32.2 39.6	2.1 2.8



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース
 ◎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。 ◎2月分の給食費引き落とし日は3月2日(月)です。
 ◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校