



令和6年 4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・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
9 火	ココアパン ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ さんしょくソテー ミネストローネ	キャベツいりメンチカツ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー しょうが	パン ジャがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	649 773	22.6 26.1	25.6 28.9	2.8 3.5
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 やきぎょうざ(こ①小②中③) バンサンスー	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	661 842	26.2 33.1	19.7 23.5	1.8 2.5
11 木	キャロットパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ ABCスープ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	601 746	27.9 34.4	20.5 24.7	3.0 4.0
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに いとこんにやくのいりに はるやさいのすましじる	とりにく とうふ さばのみそに	ぎゅうにゅう	みつば にんじん なばな	ごぼう たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら ごま	620 777	24.4 29.7	19.5 22.9	2.3 3.0
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき アスパラとこんにやくのサラダ みそしる	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし ねぎ だいこん しょうが にんにく	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ドレッシング	621 780	25.5 31.2	20.9 25.0	2.2 3.1
16 火	くろパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ツナとだいこんのサラダ ポークビーンズ	ツナ ぶたにく だいず チーズオムレツ	ぎゅうにゅう	トマト パプリカ	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく	パン ジャがいも	あぶら	641 802	28.5 35.1	25.2 30.6	2.3 3.0
17 水	せきはん ジョア	進級・進学おめでとうメニュー さわらのやくみソースがけ はなやさいサラダ とんじる	さわら ぶたにく とうふ	ジョア	にんじん ブロッコリー	ねぎ だいこん はくさい カリフラワー きゅうり しょうが	せきはん かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら /エッグマヨネーズ ごま	654 814	27.0 32.1	19.1 23.7	1.9 2.3
18 木	ロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン ウインナー コーンサラダ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	641 822	22.2 27.5	26.5 32.8	2.3 3.1
19 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	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく しょうが プレーン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	650 814	23.1 27.9	18.0 21.1	2.5 3.1
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくとたまごのサンラータン	ぶたにく だいず とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しいたけ たけのこ ねぎ にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	655 819	31.6 38.7	24.0 29.0	1.8 2.6
23 火	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば キムチあえ グレープフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん きゅうり グレープフルーツ	パン やきそばめん	あぶら	650 822	22.4 27.6	19.1 22.9	3.2 4.2
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのいそべフライ ごもくきんぴら やさいたつぷりみそしる	あじいそべフライ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん かぼちゃ	ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま	637 799	24.2 29.5	18.6 22.1	2.3 2.8
25 木	ブランコッペ ぎゅうにゅう	とりにくとアスパラのクリームに とうふナゲット フレンチサラダ	とりにく ベーコン とうふナゲット	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	655 817	26.8 33.0	24.4 29.7	2.5 3.1
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ あつやきたまご いなかじる	とりにく たまごやき あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう こまつな	しいたけ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	619 774	24.5 29.4	19.6 23.0	2.7 3.4
30 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	だいずとパンネのミートソースに コールスローサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ にんにく	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	640 802	28.5 35.2	24.4 29.6	2.2 3.0



◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎はしは毎日洗ってもってきましょう。 ◎4月分の給食費引き落とし日は4月30日(火)です。
◎お米と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

献立紹介 4月17日(水)

今日はみなさんの進学や進級をお祝いする献立です。日本ではお祝い事があるときには赤飯を炊きます。昔から、赤い色は邪気を払ったり、災いを避けたりする力があると考えられており、おめでたい色とされてきました。赤飯は小豆やささげなどと一緒に炊くのが一般的ですが、長野県では『花豆』という大きな豆、福井県では里芋、千葉県では落花生をなど、地域によって様々です。今年度も皆さんが毎日元気に過ごせるように、おいしく安全な給食を作っていきます。よろしくお祈りします。

.....《うちの方へ》.....

- はしは毎日洗ったものを持たせてください。 ■ エプロンや白衣は週末に洗濯をお願いします。
- 毎月、月末(8月を除く)が給食費の引き落とし日です。かならず前営業日までに入金をお願いします。

