



令和5年 12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)		からだのちょうしをととのえる(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				
1 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルー にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カールウ	702 861	20.3 24.3	20.2 23.4	2.4 3.0
4 月	かんぱって食べよう:いか ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき おかかあえ こがねに	いか かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん さ やいんげん	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	626 783	30.0 37.2	18.2 21.5	1.7 2.1
5 火	かんぱって食べよう:ぶどうパン ぶどうパン ぎゅうにゅう	あつやきたまご にらのいためもの にくうどん	ぶたにく あぶらあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	パン うどん 	ごまあぶら あぶら	610 733	26.7 31.2	23.2 26.5	3.1 3.7
6 水	かんぱって食べよう:えび ごはん ぎゅうにゅう	にくとやさいのみそいため だいこんのそくせきづけ えびだんごとはるさめのスープ	ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう こんぶ 	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	604 753	23.4 28.4	19.0 22.5	1.7 2.2
7 木	かんぱって食べよう:セロリ ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのクリームソースかけ ポトフ オレンジ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パプリカ	はくさい たまねぎ キャベツ かぶ セロリ ー オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも 	バター	629 755	27.1 31.0	28.7 33.6	2.5 3.0
8 金	かんぱって食べよう:しめじ ごはん ぎゅうにゅう	ようふうちらしのぐ じゃこサラダ きのこけんちんじる	ウインナー あ ぶらあげ ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	にんじん さやえんどう 	とうもろこし しいたけ きゅうり もやし だいこん ごぼう しいたけ ぶなしめじ	ごはん さとう こんにゃく さといも	ごま あぶら ごまあぶら	643 809	24.9 29.9	23.8 28.7	2.3 3.0
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけ こうみづけ みそしる	さば こうやど うふ	ぎゅうにゅう	こまつな	ねぎ キャベツ きゅう り たくあん もやし たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	660 826	24.7 30.4	23.5 28.2	2.4 3.1
12 火	給食で日本一周「秋田県」 くろパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのりんごソースに きりたんぼじる はるか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい ごぼう まいたけ ぶな しめじ しいたけ たま ねぎ りんご はるか	パン きりたんぼ こんにゃく	あぶら	666 829	28.0 34.7	23.2 27.9	2.3 3.0
13 水	ごはん ジョア(いちご)	マーボーどうふ こまつなのナムル たこナゲット(こ小①中②)	とうふ ぶたにく たこナゲット	ジョア	にんじん に ら こまつな	ねぎ たけのこ もやし キャベツ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	625 805	28.6 36.2	16.1 20.9	2.2 2.9
14 木	中3-1 リクエスト献立 ミルクパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小②中③) はなやさいサラダ ふゆやさいのシチュー プリン	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも プリン	ハエグマチーズ あぶら ホワイルウ	704 877	30.8 35.9	27.0 32.5	3.5 4.5
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ カラフルサラダ ラビオリスープ	とりにく ベーコン ラビオリ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ パプリカ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ セロリー	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	636 808	20.7 24.9	20.9 25.0	3.0 3.8
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ちゅうかなムル ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ だいこん キャベツ しいたけ とうもろこし にんにく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	650 815	26.1 31.7	22.1 26.3	1.9 2.7
19 火	ゆめロール ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース だいこんサラダ ABCスープ	ツナ ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト パプリカ にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	618 776	25.2 30.5	26.3 32.4	3.3 4.3
20 水	給食で日本一周「奈良県」 ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに のっぺ にゅうめん	あつあげ とうふ なんと さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ	ごはん さといも さとう そうめん	あぶら	649 814	25.3 30.7	20.0 23.8	2.7 3.4
21 木	冬至(とうじ)・クリスマス献立 チョコチップパン ぎゅうにゅう	フライドチキン フレンチサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ベーコ ン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ きゅうり エリンギ ぶなしめじ たまねぎ にんにく しょうが	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ホワイルウ	615 756	31.1 37.2	22.4 26.6	3.1 3.8



- ◎献立は都合で変更することがあります。
- ◎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。
- ◎12月分の給食費引き落とし日は12月25日(月)です。



冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

上段：小学校
下段：中学校