



令和3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				
8金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに こうはくなます ななくさふうすいとん	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	だいこん かぶ はくさい えのきたけ	ごはん さとう さといも すいとん	ごま	662 826	25.0 30.2	18.9 22.1	2.0 2.5
12火	ココアあげパン ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ カレーワンタン スナックアーモンド	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	パン さとう じゃがいも ワンタン	ココア あぶら ドレッシング ごまごまあぶら アーモンド	681 831	22.5 26.1	30.6 36.8	2.4 3.1
13水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ あんにんどうふ 中学校3年2組 リクエストメニュー	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく だいずもやし キャベツ ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	681 835	25.9 31.3	23.7 28.5	2.4 3.1
14木	チョコチップパン ぎゅうにゅう	ベーコンとこまつなのスパゲティ ミニオムレツ(幼小1個・中2個) コーンサラダ(ド)	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな トマト	にんにく たまねぎ セロリ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	651 859	22.8 29.8	21.7 27.9	2.7 3.6
15金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンソテー ポテトサラダ とんじる (中のみ)オレンジ 中学校2年1組 小沼葵さんが考えた献立	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう (中のみ)オレンジ	ごはん じゃがいも さとう さといも	オリブオイル マヨネーズ あぶら	674 855	29.6 36.6	23.2 27.4	2.7 3.4
18月	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(幼小1個・小中2個) ホイコーロー ちゅうかコーンスープ	ぶたにく とりにく みそ たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にんにく しいたけ コーン	ごはん ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	ごまあぶら	670 820	26.7 31.4	19.1 21.9	2.3 2.9
19火	サンドパン ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	しろみざかなフライ(ソ) こまつなサラダ ミネストローネ	ホキ ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな とまと	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ はくさい セロリー	パン こむぎこ パンこ さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら オリブオイル	652 859	25.3 32.4	25.2 31.8	2.9 3.9
20水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく アーモンドサラダ(ド) ABC スープ (中のみ)オレンジ 中学校2年2組 野口玲奈さんが考えた献立	ぶたにく みそ うずらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にら パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい (中のみ)オレンジ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら ドレッシング アーモンド	698 930	26.3 33.5	25.2 30.7	2.7 3.5
21木	くろパン ぎゅうにゅう	とりにくのマリネ(幼小1個・小中2個) キャベツとたまごのソテー こんさいのスープ	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン れんこん	パン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	640 803	30.7 38.4	22.3 26.9	2.9 3.5
22金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ(ド) みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが もやし キャベツ コーン きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	691 906	20.5 25.5	20.3 24.7	2.7 3.3
25月	ごはん たくあん ぎゅうにゅう	ぐんまのギンヒカリ かつおぶし おひたし さといものみそしる	ギンヒカリ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん えのきたけ たくあん	ごはん さといも	あぶら	647 801	29.6 36.3	18.6 21.8	2.6 3.4
26火	はちみつパン ぎゅうにゅう	じょうじゅうじどりとはくさいのクリームシュー カラフルサラダ(ド) りんご	じょうじゅうじどり	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも こむぎこ	バター ドレッシング	643 800	29.3 36.7	20.8 24.9	2.5 3.4
27水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ れんこんのきんぴら みそしる (中のみ)みかん 中学校2年3組 原田里桜さんが考えた献立	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ れんこん だいこん (中のみ)みかん	ごはん さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	629 822	24.9 30.9	16.1 18.8	2.9 3.5
28木	ちゃんぽんめん (めん・つけじり) ぎゅうにゅう	ポークシューマイ(幼小2個・中3個) ブロッコリーのごまマヨあえ	いかな なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	ラーメン シューマイのかわ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	673 811	30.1 36.6	21.8 26.3	1.9 2.6
29金	ごはん ジョア	ぐんまわぎゅうのぎゅうどん じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう 	ジョア ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう	たまねぎ しらす きゅうり もやし オレンジ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	714 932	19.6 24.6	30.6 39.8	2.0 2.5

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2月1日(月)です。

上段；小学校

下段；中学校



群馬県の食材を味わおう！

ギンヒカリ(25日)

ギンヒカリは3年かけて育てられる群馬県の最高級ニジマスです。今回はシンプルに塩焼きにします。

上州地鶏(26日)

えさに梅酢を加えて育てた地鶏で、弾力と歯ごたえがある食感の肉質です。流通量が少なく、貴重な鶏肉です。

群馬県産和牛(29日)

群馬県の大自然の中で丹精込めて育てられた群馬の肉牛は肉質が良く、風味豊かな牛肉として知られています。

新型コロナウイルスの流行により多くの農畜水産物が影響を受けました。今年度の取組として、これらの消費を拡大し、また、食育の一環として「群馬県産和牛」「上州地鶏」「ギンヒカリ」が群馬県より提供されます。貴重なこの機会にぜひ味わって食べてください。

