



令和4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 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 火	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ はくさいとうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	パン マーマレード じゃがいも		592 725	28.4 34.4	21.4 25.2	2.8 3.8
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	節分献立 いわしのしょうがに れんこんのいりに みそけんちんじる 	いわし ちくわ なまあげ みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが れんこん ほししいたけ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ 	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	614 767	23.9 28.6	18.9 22.2	2.0 2.5
3 木	コッペパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに ツナいりだいこんサラダ いよかん	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり いよかん	パン ペンネ	あぶら	650 798	30.1 36.8	23.5 28.4	2.7 3.5
4 金	中学校 2 年 2 組 ごはん ぎゅうにゅう	森原蒼葉さんが考えた献立 ひじきいりとりつくね(こ小①中②) みずなのサラダ コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん 	みずな だいこん たまねぎ コーン キャベツ しめじ 	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	521 682	20.3 26.4	11.8 14.1	1.9 2.8
7 月	中学校 2 年 2 組 ごはん ぎゅうにゅう	永井夏帆さんが考えた献立 ぶたにくのしょうがやき みそしる スイートスプリング	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ はくさい ねぎ しいたけ スイートスプリング	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	595 743	23.5 28.7	17.6 20.8	1.4 1.9
8 火	きつねうどん (パックめん・しる) ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(こ小①中②) きりぼしだいこんのごまざあえ (中のみ)チーズワッフル	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	591 827	25.4 31.7	19.3 28.1	3.3 4.1
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく こまつなのナムル サンラータン	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし ほししいたけ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	656 822	28.6 35.2	22.3 26.9	2.4 3.3
10 木	サンドパン ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ(ソ) ポトフ はるか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー はるか	パン じゃがいも	あぶら	604 705	24.0 28.2	22.9 25.3	2.6 3.2
14 月	がんばって食べよう週間【なっとう】 ごはん ぎゅうにゅう	 ぐんまのなっとう くきわかめのきんぴら とんじる	なっとう さつまあげ ぶたにく とうふ 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 はくさい ねぎ 	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	572 715	23.4 28.5	16.5 19.3	2.8 3.4
15 火	がんばって食べよう週間【ひじき】 くろパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン ひじきサラダ いよかん	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ 	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン いよかん	パン スパゲティ さとう	あぶら ノエッグマヨネーズ	543 704	19.7 24.6	20.1 24.5	1.9 2.7
16 水	がんばって食べよう週間【やきざかな】 ごはん ぎゅうにゅう	 ホッケのいちやばし しらたきのいりに みそしる	ホッケ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな 	しらたき ごぼう みつば たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	581 718	27.1 32.3	15.3 17.5	2.9 3.7
17 木	がんばって食べよう週間【ぶどうパン・ぎゅうにゅう】 ぶどうパン ぎゅうにゅう	オムレツデミグラスソースがけ にんじんサラダ キャベツのスープに 	たまご ツナ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト 	にんじん	ほしぶどう マッシュルーム キャベツ たまねぎ 	パン さとう じゃがいも	あぶら ノエッグマヨネーズ	539 682	24.0 28.9	19.2 22.6	3.5 4.5
18 金	がんばって食べよう週間【いか】 ごはん ぎゅうにゅう	 いかのてりやき はくさいののりごまあえ ごじる	いか だいず とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり にぼし	ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ だいこん 	ごはん さとう さといも	ごま	535 674	25.6 32.7	12.7 14.4	1.9 2.4
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに じゃこサラダ かきたまじる	なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン グリーンピース ほししいたけ もやし たまねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	616 773	23.7 28.7	18.7 21.7	2.1 2.6
22 火	くろパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに フレンチサラダ はっさく	えび ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり はっさく	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	587 705	24.3 28.8	18.7 21.0	2.5 3.0
24 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ(ソ) ブロッコリーとペンネのソテー はくさいのスープ	ホキ ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく エリンギ はくさい たまねぎ コーン	パン パンこ ペンネ	あぶら オリーブオイル	595 722	27.7 33.2	21.3 25.4	2.9 3.9
25 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	709 870	25.2 30.1	19.3 22.2	3.0 3.1
28 月	中学校 3 年 3 組 ごはん ジョア	リクエストメニュー わかどりのマリネ(こ①小中②) カラフルサラダ みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	はっこうにゅう チーズ にぼし	にんじん ピーマン ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン はくさい もやし えのきたけ	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	660 840	30.2 38.0	16.1 20.9	1.9 2.2



(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。

◎2 月分の給食費引き落とし日は 2 月 28 日 (月) です。

上段；小学校

下段；中学校