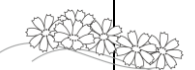
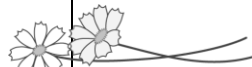




令和6年 8月・9月学校給食予定献立表 (8/29～9/26)

9/27・30の献立はうらの面にあります

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・豆制品	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				
29 木	ツイストロールパン 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	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	614 802	25.3 31.7	26.0 33.1	2.7 3.7
30 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	たかなまんじゅう(こ①中②) ゴーヤチャンプルー チンゲンサイのスープ	とうふ ぶたにく ハム たかなまんじゅう	ぎゅうにゅう 	にんじん チンゲンサイ	もやし ゴーヤ とうもろこし たまねぎ ねぎ	わかめごはん はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	633 816	24.9 31.6	20.8 25.6	2.0 2.8
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周！「佐賀県」 いかしゅうまい(こ①小中②) じゃこサラダ いりやき	とりにく とうふ いかしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり もやし ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	666 838	25.4 31.0	23.8 28.6	2.0 2.6
3 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小中②) キャベツといんげんのソテー じゃがいものベーコンに	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん パプリカ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	610 806	23.7 30.9	22.3 28.1	2.8 3.7
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	中学校保健委員会考案「勝負飯」 チリッとあかみフィッシュ (赤身魚とポテトのチリソースあえ) ビタミンいっぱいおなかサラダ ミラクルはるさめとんじる	まぐろ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ 	ブロッコリー にんじん	ねぎ キャベツ だいこん にんにく しょうが きくらげ	ごはん じゃがいも かたくりこ はるさめ	ごまあぶら らーゆ あぶら	678 852	30.8 38.0	25.2 30.7	1.6 2.0
5 木	アップルパン ぎゅうにゅう	なつやさいやきそば やきぎょうざ(こ小①中②) ゼリーミックス(なし)	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	もやし キャベツ たまねぎ パインアップル みかん もも	パン やきそばのめん なしゼリー	あぶら	761 941	24.2 29.1	19.5 22.7	2.9 3.8
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	西こども園・年長リクエスト献立 ポークカレー はるさめサラダ シュークリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 	たまねぎ キャベツ きゅうり ブルーン にんにく しょうが	ごはん じゃがいも はるさめ さとう シュークリーム	あぶら ごまあぶら カレールウ	670 809	21.0 24.6	22.2 24.9	2.3 2.7
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのスタミナどんのぐ ピリカラきゅうり えびだんごとわかめのスープ	ぶたにく とうふ えびだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら らーゆ	629 777	26.2 31.8	20.5 24.3	1.9 2.5
10 火	はちみつパン ぎゅうにゅう	シチリアふうスパゲティ ウインナー かいそうサラダ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	パン スパゲティ さとう	あぶら	632 818	26.3 33.3	22.8 29.0	2.2 2.9
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ じゃがバターたまごちやきん きゅうりともやしのナムル	とうふ ぶたにく じゃがバターたまごちやきん	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ 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	ごまあぶら ごま らーゆ	620 812	24.5 31.5	19.9 24.9	1.8 2.5
12 木	くろパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのグラタン ひじきサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ ほうれんそうグラタン	ハエグマ3ネズ オリブオイル	638 789	21.3 26.3	28.3 32.6	2.6 3.4
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	盛りきり DAY・まごわやさしい献立 あじのごまみそやき ひじきに すましじる	ぶたにく あぶらあげ ちくわ だいず はんぺん あじ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ れんこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	623 778	29.8 37.2	18.9 22.1	2.2 2.6
17 火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	お月見献立 けんちんうどん(にこみ) ちくわのいそべあげ(こ小①中②) はなやさいサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ カリフラワー きゅうり	パン うどんめん さといも さとう	ごまあぶら ハエグマ3ネズ あぶら	632 859	24.6 33.9	26.6 33.4	2.8 4.2
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	キムタクごはんのぐ とりにくのみそやき いなかじる カットパイ	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たくあん はくさいキムチ ねぎ だいこん ごぼう パインアップル しょうが	ごはん はちみつ こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	688 856	29.4 35.9	25.2 30.5	2.7 3.4
19 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	オリンピック開催国グルメツアー「スウェーデン」 ショットブラッッル(こ①小②中③) ピッツィパンナ オニオンスープ	ウインナー ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく キャベツ ぶなしめじ	ミルクパン じゃがいも	あぶら とうとうバター ホワイトルウ	638 819	25.2 31.8	26.5 33.4	3.4 4.7
20 金	ごはん ジョア(プレーン)	いかメンチカツ いとこんにやくのいりに なめこじる	とりにく とうふ いかメンチカツ あぶらあげ	ジョア にぼし	にんじん みつば	ねぎ なめこ だいこん ごぼう	ごはん しらたき さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	649 823	22.3 26.8	17.7 22.6	2.5 3.1
24 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 カレーワンタン	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	パン じゃがいも マーマレード ワンタン	ドレッシング	633 787	31.0 37.3	23.5 28.0	2.9 3.8
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご つぼづけあえ かんとくに ふりかけ	たまごやき さつまあげ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たくあん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	ごま	620 774	26.3 31.8	17.9 20.8	3.0 3.7
26 木	ココアパン ぎゅうにゅう	町防災備蓄使用献立 チキンナゲット(こ①小②中③) フレンチサラダ さけとパンネのトマトクリームに	ナゲット さけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト 	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	661 849	28.4 36.5	25.8 32.3	2.2 3.2



◎献立は都合で変更することがあります。

◎はしは毎日あらってきましょう。

◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(月)です。※8月分は引き落としがありません。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。

上段；小学校

下段；中学校

令和6年 8月・9月学校給食予定献立表（9/27・30）

8/29～9/26の献立はうらの面にあります

千代田町立学校給食センター

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
日／曜	しゅしゅく 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				
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ こんにやくサラダ やさいたっぷりみそしる マスカットゼリー	ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	もやし きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう こんにやく じゃがいも ゼリー		671 829	25.5 31.1	19.9 23.7	2.9 3.9
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく きゅうりとだいこんのナムル ちゅうかコンスープ	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 きゅうり だいこん 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 じゃがいも	ごま ごまあぶら ら一ゆ	626 813	24.7 30.3	20.1 23.9	1.6 2.1

給食だより

令和6年 8・9月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標

規則正しい生活リズムを身に付けよう
毎月19日は「いただきますの日」



みなさん、元気に2学期を迎えられていますか？2学期をスムーズに始めるために、欠かすことができないのが朝ごはんです。しっかりと食べて登校しましょう。2学期もみなさんが、おいしく楽しく食べられる給食を作っていきます。

給食で取り組む「SDGs」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2015年9月、「2030年までに貧困を撲滅し、持続可能な社会を実現するための17のゴール」を目標にSDGsが国連サミットで採択されました。給食センターでも、小・中学校や農家の方々、関係企業と協力してSDGsについての取り組みをしています。

地産地消の推進

千代田町産の米や野菜を優先的に使用しています。

和食文化・郷土料理の継承

日本各地や群馬の郷土料理を取り入れています。

残渣を飼料に加工

再利用業者にご協力いただき、残渣は飼料に加工してもらっています。

ストローレス・牛乳パックリサイクル

令和5年度の2学期より、牛乳パックがストローなしで飲めるパッケージに替わり、プラスチックごみの削減につながっています。牛乳パックは、トイレトペーパーやティッシュペーパーにリサイクルされています。

※ストローレス牛乳パックについては、【日本製紙株式会社 school pop】のホームページに詳しく掲載されています。
(nipponpapergroup.com/cartons_lab/school_pop/)

残量を少なくするための取り組み

今年度は、各小・中学校の給食委員会や保健委員会が主体となって残量が少なくなるような取り組みを行っています。各校から寄せられた食材やレシピを給食として提供をしています。

9月4日 中学校 保健委員会考案「勝負飯」が給食に出ます！！

千代田中学校の保健委員の皆さんが「千代田中学校 オリジナルの勝負飯を考えよう」をテーマに、9月18日に開催される体育祭に向けて力を出し切ることができるレシピを考えてくれました。そして、全部で9種類のレシピができあがりました。どのレシピも素晴らしいですが、今回は3つのレシピを給食として提供してきたいと思います。



チリッと赤身フィッシュ

この料理には鉄分豊富なまぐろが入っています。運動に必要な赤血球をつくり運動能力を向上させるため、体育祭前には必須です。さらに鉄分の吸収率を助けるビタミンCが豊富なじゃがいもが入っています。体育祭本番に向けて是非食べてほしい一品です。

夏の日差しと疲労に負けない！

ビタミンいっぱいおかかサラダ

ビタミンA・C・D・カルシウムが摂れるようにし、骨を強くしたり、疲労が回復できるように工夫しました。また、子どもに人気のじゃこを入れました。かつお節を使うことでうまみが増し、減塩にもつながります。

ミラクル春雨豚汁

中華がテーマだったので春雨ときくらげを入れました。体育祭は長時間にわたるので持久力を上げるために豚肉を入れました。体を温めるために長ねぎを入れました。ミネラルとビタミンCも含まれるので体調を整える事もできます。

給食で日本一周！今月は佐賀県の郷土料理をご紹介します。

いかしゅうまい

玄界灘に面した「呼子町」は、一年を通していか漁が盛んです。港で水揚げされた生きているいかを店の水槽にいておき、お客さんの注文を受けてから作るいかの刺身は、透明でとてもおいしいそうです。いかしゅうまいは、お土産として有名です。

炒り焼き

鶏肉や手に入りやすい野菜を使った料理です。日本では、お祝い事のある日を「ハレの日」、普通の日を「ケの日」と呼びます。入り焼きは「ハレの日」の料理です。汁気のおいしい煮物のようなかあがりです。

さがけん 佐賀県 (9/2)

