



令和4年 3 月学校給食予定献立表

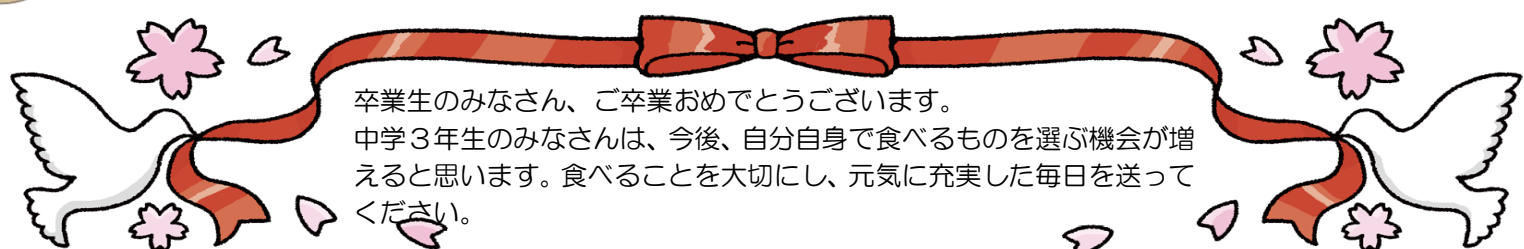
千代田町立学校給食センター

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
			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)					
	しゅしよく のみもの	おかず	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	ブランコッペ	オムレツケチャップソース わかめサラダ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン はくさい	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	609	27.4	22.8	3.5
	ぎゅうにゅう	はくさいのクリームシチュー							757	33.5	27.1	4.7
2 水	ひなまつり献立		たまご さわら こおりどうふ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん 	かんぴょう れんこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ひなあられ	ごま あぶら	596	24.7	16.2	2.0
	ごはん	ちらしずしのぐ さわらのさいきょうやき すましじる ひなあられ							734	29.5	18.6	2.4
3 木	あげパン	にくだんご(こ①小中②) ブロッコリーのおかかあえ みそワンドンスープ	とりにく ぶたにく かつおぶし なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	もやし ねぎ はくさい しょうが	パン さとう ワントンのかわ	ごま あぶら	515	22.5	19.5	2.3
	ぎゅうにゅう								612	26.3	22.1	2.7
4 金	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく ぜんまい キャベツ だいずもやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	595	24.5	20.1	1.6
	ぎゅうにゅう								722	29.6	23.9	2.2
7 月	卒業祝い献立		とりにく さつまあげ なまあげ みそ	はっこうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが れんこん こんにやく ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	せきはん かたくりこ こむぎこ さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	672	31.2	10.0	2.1
	せきはん ごましお ジョアストロベリー	とりにくのかおりあげ(こ①小中②) れんこんのきんぴら みそけんちんじる							861	39.9	13.1	2.6
8 火	ゆめロール	ぶたにくのあかワインソースに ブロッコリーのごまマヨあえ ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム はくさい コーン キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま ノエグマヨネーズ	659	27.2	27.6	3.5
	ぎゅうにゅう								792	32.3	33.1	4.6
9 水	ごはん	マーボーどうふ えびシューマイ(こ①小②中③) バンサンスー	とうふ みそ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	723	29.3	24.6	2.3
	ぎゅうにゅう								901	36.5	30.5	3.1
10 木	ココアパン	スパゲティミートソース ツナいりだいこんサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー だいこん きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ	オリーブオイル あぶら	590	24.6	20.3	2.0
	ぎゅうにゅう								724	29.2	24.3	2.8
11 金	ごはん	さばのマヨネーズやき ごもくひじき じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	にんじん	こんにやく たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ノエグマヨネーズ あぶら	641	25.2	24.0	2.6
	ぎゅうにゅう								800	30.6	28.7	3.4
14 月	中学校2年3組 岡島美波さんが考えた献立		ぶたにく ぶたレバー ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし オレンジ 	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター ノエグマヨネーズ	625	24.5	21.6	1.3
	ごはん	キーマカレー ツナサラダ オレンジ							778	29.5	25.7	1.5
15 火	ミルクパン	とりにくのハニーマスタードやき やさしいソテー ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	554	31.4	17.7	2.8
	ぎゅうにゅう								656	38.0	20.0	3.8
16 水	中学校2年3組 松沢奈那美さんが考えた献立		かれい たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら ノエグマヨネーズ	656	26.9	23.5	1.7
	ごはん	かれいのたつたあげ ブロッコリーとたまごのあえもの とんじる							803	30.7	27.9	2.2
17 木	せわりコッペパン	やきそば ウインナー ヨーグルトあえ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかん もも パインアップル	パン ちゅうかめん	あぶら	734	24.3	24.5	3.1
	ぎゅうにゅう								976	31.9	31.4	4.2
18 金	ごはん	とうふハンバーグおろしソース しらたきのいりに もやしのみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん みつば	だいこん ねぎ しょうが しらたき ごぼう もやし	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	628	22.8	16.7	2.5
	ぎゅうにゅう								768	27.1	19.3	3.2
22 火	カレーうどん (パッめん・つける)	たまごのしょうゆに ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし	うどん さとう	ごま	620	26.6	22.2	3.5
	ぎゅうにゅう								688	30.1	24.3	3.9
23 水	ごはん	いかのいろどりあげ きりぼしだいこんのにつけ やさいたっぷりみそしる	いか あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん かぼちゃ	きりぼしだいこん ほししいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	619	23.3	16.6	2.0
	ぎゅうにゅう								752	27.9	19.5	2.6
24 木	キャロットパン	とりにくのピザやき ポトフ オレンジ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ	パン じゃがいも		604	34.9	21.9	2.4
	ぎゅうにゅう								712	41.3	25.5	3.0



◎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。
 ◎3月分の給食費引き落とし日は3月31日(木)です。

上段：小学校
下段：中学校



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
 中学3年生のみなさんは、今後、自分自身で食べるものを選ぶ機会が増えると思います。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。