



令和5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
	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				
1水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ(に①小②中③) バンサンスー マーボー豆腐	とうふ ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	701 880	28.7 35.3	22.8 27.4	2.0 2.7
2木	ゆめロール ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに グリーンサラダ おおむぎのスープ	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 マッシュルーム アップルピューレー きゅうり キャベツ レモン はくさい セロリー	パン さとう むぎ じゃがいも	あぶら	603 761	25.8 31.6	25.2 30.7	3.5 4.6
3金	ごはん ぎゅうにゅう	ひなまつり献立 ごもくちらしのぐ さわらのあおじそさいきょうやき あさりのすましじる ひなあられ	あぶらあげ こうや豆腐 さわら とうふ あさり かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	かんぴょう ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう ひなあられ	ごま あぶら	608 747	28.8 34.0	18.3 21.1	2.9 3.5
6月	せきはん ぎゅうにゅう	卒業おいおい献立 えびカツ ごもくきんぴら かきたま汁	とりにく とうふ えびカツ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう たまねぎ こんにやく	せきはん さとう ふ かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	640 762	24.6 28.4	16.8 17.9	2.0 2.5
7火	メロンパン ぎゅうにゅう	中学校3年3組リクエスト わかどりのマリネ じゃこサラダ コーンポタージュ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう こさかな わかめ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	734 952	34.0 43.6	29.4 37.2	2.3 3.1
8水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいずもやし はくさい たまねぎ ねぎ にんにく	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	626 782	25.7 31.4	21.0 25.1	1.5 2.1
9木	くろパン ぎゅうにゅう	たらのクリームに チンゲンサイソーテー いよかん	たら ベーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ぶなしめじ もやし いよかん	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら ホワイトルウ	616 763	23.9 29.1	27.2 33.4	1.7 2.0
10金	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまみそあえ にくじゃが	たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	はくさい もやし たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	624 761	23.0 26.4	17.1 18.4	2.9 3.4
13月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんのそくせきづけ すいぎょうざスープ	ぶたにく すいぎょうざ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな にら	たまねぎ もやし ねぎ だいこん キャベツ はくさい ほししいたけ にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	616 771	21.7 26.1	20.0 23.7	1.7 2.2
14火	せわりコッパン ぎゅうにゅう	やきそば ウイナー ヨーグルトあえ	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	742 930	24.2 29.8	24.7 30.1	3.1 4.1
15水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき だいずのごもくに みそけんちんじる	いか だいず さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	604 759	29.2 36.0	17.5 20.1	2.2 3.0
16木	ロールパン ジョア(ストロベリー)	中学校2年1組春田菟花さんの献立 チーズオムレツ コーンサラダ ブラウンシチュー	ぶたにく チーズオムレツ	ジョア なまクリーム	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら	620 788	22.1 27.6	22.1 28.9	3.2 4.1
17金	ごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ いとこんにやくのいりに みそしる	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	みつば にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しらたき しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	626 784	26.2 31.9	20.3 24.0	2.9 3.8
20月	ごはん ぎゅうにゅう	中学校2年3組吉田未歩さんの献立 さばのしおやき わかめのすのもの とんじる	さば ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	606 758	28.0 34.2	21.3 25.2	2.4 3.0
22水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー うみのさちサラダ いちごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが ブルーン	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら カールルウ	690 840	22.0 26.3	19.0 21.8	2.5 2.9
23木	ミルクパン ぎゅうにゅう	はるまき ちゅうかナムル はくさいみそワンタン	ぶたにく なると はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん もやし キャベツ はくさい ねぎ しょうが	パン さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	619 738	20.9 25.2	27.9 30.6	2.5 3.1

◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。◎はしは毎日洗って持ってきましょう。

上段；小学校
下段；中学校

◎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(金)です。

献立紹介 3月6日(月)



今日は、卒業生のみなさんのために、お祝い献立を用意しました。日本では昔からお祝い事があると、赤飯を炊く習慣があります。「強飯(こわめし)」という、かみさまにお供えるごはんが赤かったことから、赤飯も縁起が良いとされてきました。赤飯は、もち米とあずきやささげのような赤い豆と一緒に炊いて作ります。ほかに、腰が曲がるまで元気で活躍できますよという願いをこめた「えびカツ」をつけてみました。中学3年生のみなさん、町外の小学校へ進級する年長さんは、千代田町の給食を食べる最後の月になってしまいました。これからも、毎日元気で健康に過ごすために、食事を大切にしていってくださいね。みなさんの活躍を応援しています。

