



# 令和3年 8月・9月学校給食予定献立表 (8/31~9/17)

9/20~30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 ン 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
			からだをつくる(あか)		からだのちよしをととのえる(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				
31 火	ロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ コーンポタージュ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	616 774	24.0 29.4	27.0 33.6	2.4 3.4
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに やさしいため わかめのみそしる	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	592 711	26.1 29.3	17.8 19.3	1.9 2.3
2 木	サラダうどん (パックめん・つゆ) ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ (小4年まで1本 小5年から2本) オレンジ (中のみ)チーズワッフル	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	きゅうり もやし だいこん キャベツ オレンジ	うどん てんぷらこ (中のみ)ワッフル	あぶら ごま	548 825	22.2 32.1	11.8 20.5	4.0 5.8
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー じゃこサラダ あおりんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり もやし	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	729 887	25.3 30.7	18.4 20.7	3.3 3.7
6 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご こうみづけ にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら	632 771	24.2 28.1	17.9 19.6	2.6 3.1
7 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	コーングラタン アーモンドサラダ ミネストローネ	とりにく おから だいず	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	コーン にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン こめこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド オリブオイル	630 815	22.5 27.3	27.4 34.8	2.3 3.0
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(こ小2こ 中3こ) マーボーなす	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら	なす たまねぎ しいたけ なし	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	645 802	23.6 28.6	23.6 28.5	1.9 2.3
9 木	くろパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ とりつくね(こ1こ 小中2こ) かいそうサラダ	ベーコン かつおぶし とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう	バター ごま あぶら	568 761	24.8 31.8	19.3 24.3	2.4 3.2
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき ばいにくあえ こうやどうふのみそしる	ぶたにく かつおぶし こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし だいこん うめ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	644 804	27.3 33.7	21.5 25.6	2.8 3.7
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそぼろに ごますあえ かきたまじる	とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが コーン たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	636 795	24.6 29.8	21.8 25.8	2.2 2.8
14 火	ゆめロール ぎゅうにゅう	【新型コロナウイルス感染症に伴う経済政策によるマダイの無償提供】 まだいとポテトのトマトマリネ おおむぎのスープ カットパイ	まだい ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ セロリー パインアップル	パン こむぎこ じゃがいも さとう おおむぎ	あぶら オリブオイル	586 727	20.5 24.5	24.4 29.8	2.6 3.4
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく ちゅうかナムル すいぎょうぎスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん もやし キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	671 841	25.0 30.7	23.4 28.0	2.5 3.3
16 木	こめっこパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに カラフルサラダ オレンジ	えび ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	602 747	26.8 32.5	20.8 25.0	2.9 3.8
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	【まごわやさしいこんだて】 さばのおやき ひじきのもの さつまいものみそしる	さば あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ だいこん えのきたけ しょうが ねぎ	ごはん こんにやく さとう さつまいも	あぶら	630 790	26.7 32.6	20.0 23.9	2.1 2.5



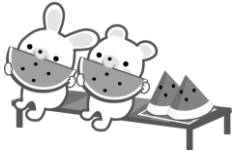
◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。  
 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米は千代田町産のものを使用しています。  
 ◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(木)です。 ※8月分は引き落としがありません。

上段：小学校  
下段：中学校

## 9月2日(木)「百年うどん」をあじわおう

ひゃくねんいじょうまえ ばくさく saka おうらたてばやしちく ちよだまち むぎ しゅうかく じ き きんいろ かがゆ むぎばたけ  
 百年以上前から麦作が盛んなった邑楽館林地区。千代田町でも、麦の収穫時期になると金色に輝く麦畑を  
 たくさん見ることができますね。 邑楽館林産の『つるぴかり』という品種100%の小麦を『百年小麦』といい、  
 その百年小麦で作ったうどんが『百年うどん』です。なめらかでもちもちとした食感が特徴だそうです。  
 ひゃくねんこむぎ つく ひゃくねん しぜん めく かんしゃ しょうかん とくちょう  
 いつものうどんとの違いがわかるかな？ 自然の恵みに感謝しながら、味わって食べてください！





# 令和3年 8月・9月学校給食予定献立表 (9/20~9/30)

8/31~9/17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)		からだのちょうしをととのえる(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				
20月	<p>けいろう ひ 敬老の日</p>											
21火	十五夜メニュー		とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほしぶどう ごぼう だいこん しょうが ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	パン うどん さといも さとう	ごまあぶら アーモンド	557 691	26.0 30.2	19.7 22.1	2.9 3.6
22水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	キムチごはんのぐ やきぎょうざ(2こ) チンゲンサイのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	チンゲンサイ にんじん	はくさいキムチ ねぎ しょうが にんにく もやし コーン	ごはん ぎょうざのかわ	ごまあぶら	578 723	21.9 26.6	14.9 17.2	2.3 3.0
23木	<p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p>											
24金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ツナいりだいこんサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	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 オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	674 844	22.9 27.7	21.0 25.4	2.5 3.3
27月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき キャベツのしおこぶあえ ふわふわスープ	なまあげ みそ かまぼこ はんぺん たまご	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	みつば	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	611 762	25.9 31.4	20.0 23.4	2.8 3.8
28火	キャロットパン 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 きのこのミルクスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ しいたけ	パン マーマレード じゃがいも		586 717	30.5 37.3	19.6 22.7	2.8 3.8
29水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのレモンしょうゆ揚げ(こ1こ 小中2こ) きりぼしだいこんのにつけ なめこじる	さんま あぶらあげ ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	レモン ほししいたけ きりぼしだいこん なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	672 798	26.0 29.7	23.8 25.4	2.8 3.2
30木	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー フルーツヨーグルト	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん もも パインアップル	パン やきそばめん	あぶら	763 951	24.1 29.4	27.4 33.4	3.3 4.0



◎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。 ◎お米は千代田町産のものを使用しています。  
◎9月分の給食費引き落とし日は9月30日(木)です。 ※8月分は引き落としがありません。

上段：小学校  
下段：中学校

## 大切ですよ！ 朝ごはん



1日のスタートは朝ごはんから。夏休み中、朝ごはんを抜いたり、寝る時間が遅くなったりしませんでしたか？  
規則正しい生活と朝ごはんを食べる習慣は、生涯健康で過ごすためにとても大切です。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。