



# 令和3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月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー アーモンドサラダ(ド)	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド ドレッシング	710 893	21.1 25.6	22.5 27.3	2.7 3.3
2火	ココアパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ チーズオムレツ コーンサラダ(ド)	ベーコン かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しめじ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	バター あぶら ドレッシング	639 814	24.3 30.2	21.3 25.9	2.7 3.9
3水	すめし ぎゅうにゅう	ちらしずしのぐ いりたまご とんじる ひなあられ <b>ひなまつり献立</b>	あぶらあげ こおりどうふ たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	かんぴょう しいたけ れんこん だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	655 814	23.7 28.4	19.1 22.5	3.4 4.3
4木	さとうあげパン ぎゅうにゅう	だいずとペンのミートソースに ポテトサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	668 835	25.2 31.0	29.6 36.2	2.4 3.1
5金	わかめごはん ぎゅうにゅう コーヒ-ぎゅうにゅうのも	とりにくのマリネ(こ1個・小中2個) グリーンサラダ(ド) ABC スープ	とりにく ベーコン	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	691 871	29.9 37.4	18.7 21.8	3.0 4.1
8月	おせきはん ごましお ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき れんこんのきんぴら かきたまじる <b>卒業祝い献立</b>	さわら みそ さつまあげ かまぼこ はんぺん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	れんこん こんにやく しいたけ たまねぎ だいこん	おせきはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	662 815	29.6 36.2	16.4 18.9	2.3 2.9
9火	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグマトソース キャベツとたまごのソテー やさいかレースープ	とりにく ぶたにく ウイナー たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ れんこん もやし しめじ	パン さとう	あぶら	613 821	26.1 33.5	26.0 33.3	3.5 4.2
10水	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ(ソ) こんにやくのおかか はくさいとじゃがいものみそしる	あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	こんにやく はくさい ねぎ しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	648 809	23.8 28.7	29.1 35.5	2.3 2.9
11木	みそラーメン (めん・つけじり) ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(小2個・中3個) じゃこサラダ (中のみ)すだちゼリー	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にら にんじん	ねぎ はくさい コーン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	ラーメン さとう ぎょうざのかわ	ごま ラー油 ごまあぶら	609 802	28.2 34.9	16.8 21.5	2.7 3.5
12金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	すぶた もずくとたまごのスープ オレンジ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	677 846	24.0 29.3	22.3 26.9	2.1 2.9
15月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき ごもくまめ こしねじる	さば だいず とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	687 860	32.1 39.6	24.1 28.9	1.6 1.9
16火	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	とりにくハニーマスタードやき カラフルサラダ(ド) ミネストローネ <b>西小学校6年生 吉田未歩さんが考えた献立</b>	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ はくさい セロリ	パン ジャム はちみつ じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリブオイル	650 804	31.2 39.5	19.9 23.5	3.4 4.2
17水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ(ド) たまごみそスープ <b>西小学校6年生 栗原悠人さんが考えた献立</b>	ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ コーン	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	658 824	26.9 32.8	22.8 27.6	2.5 3.4
18木	せわりコッペパン 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 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	704 871	23.3 28.2	22.7 27.2	2.9 3.6
19金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ コーンシュウマイ(小2個・中3個) バンサンスー	とうふ みそ ぶたにく さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ コーン たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ シューマイのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	699 875	28.5 35.1	22.1 26.5	2.4 3.1
22月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) サンラータン	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ぜんまい にんにく キャベツ しいたけ だいずもやし たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	648 806	26.9 32.7	20.5 24.6	2.4 3.1
23火	カレーうどん (うどん・つけじり) ぎゅうにゅう	ごぼうのからあげ(小1個・中2個) はるやさいのおかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ もやし	うどん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	659 802	26.6 32.1	22.8 27.2	3.2 4.0
24水	ひじきごはん (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	たまごやき ブロッコリーのごまマヨあえ ぐだくさんみそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう にぼし	にんじん きぬさや かぼちゃ ブロッコリー	しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	674 818	24.9 28.7	21.8 24.7	3.4 4.0
25木	ぶどうパン ぎゅうにゅう	ポトフ きのこのバターしょうゆいため オレンジ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レーズン たまねぎ はくさい セロリ えだまめ しめじ エリンギ えのきたけ オレンジ	パン じゃがいも	バター あぶら	628 839	22.6 29.1	23.7 29.8	2.3 3.1



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース  
 ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさいサラダは、すべてねつしよりにしています。  
 ◎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(水)です。

上段：小学校  
 下段：中学校