



令和6年 2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
	しゅしゅく 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 木	はちみつパン ぎゅうにゅう	たらとポテトのトマトマリネ ミートボールとやさいのスープ オレンジ	たら ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ はくさい マッシュルーム オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	623 804	24.0 29.0	24.5 29.6	2.5 3.2
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	節分献立 いわしのしょうがに ほうれんそうのごまマヨあえ みそけんちんじる	ツナ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい とうもろこし だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく さといも	ごま ノエグマヨネーズ ごまあぶら	623 775	24.1 29.0	21.5 25.8	2.0 2.6
5 月	ごはん ミルメーク ぎゅうにゅう	中3-3 リクエスト献立 おやこどんのぐ ブロッコリーのおかかあえ とんじる みかん	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	みつば ほうれんそう ブロッコリー にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ もやし だいこん ねぎ ごぼう みかん	ごはん さとう じゃがいも ミルメーク	あぶら	661 807	27.0 32.7	16.3 18.8	2.3 2.7
6 火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	とうふナゲット(こ小①中②) こまつなサラダ スパゲティナポリタン	ベーコン とうふナゲット ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン マッシュルーム	パン さとう スパゲティ	あぶら	624 829	21.8 27.6	25.0 32.6	2.2 3.4
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周！青森県 さばのしおやき キャベツのさっぱりに せんべいじる	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん 	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう なんぶせんべい こんにやく さといも	ごまあぶら	641 807	29.1 36.0	21.3 25.3	1.8 2.2
8 木	ロールパン 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 りんご 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	601 782	26.5 32.6	25.1 32.2	3.0 3.4
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	中2-2 江川希空さんの献立 ハンバーグてりやきソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ きのこキャベツのうましおスープ	ツナ ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー はくさい とうもろこし レモン しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ノエグマヨネーズ ごま ごまあぶら	683 858	24.8 30.3	27.1 32.9	2.5 3.1
13 火	パックラメン ぎゅうにゅう	がんばって食べよう：ひじき やきぎょうざ(こ①小②中③) ひじきとツナのいどりナムル みそラーメンのスープ	ぶたにく なると ツナ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん	はくさい ねぎ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ	パッくらーめん さとう 	ごまあぶら ごま ら一ゆ	601 792	29.9 36.6	15.2 17.4	3.1 3.9
14 水	ごはん ジョア	がんばって食べよう：ししゃも ししゃもフリッター(こ小②中③) くきわかめのきんぴら キムチーズにくじゃが	さつまあげ ぶたにく ししゃも	ジョア くきわかめ チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ はくさいキムチ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	660 835	23.6 28.8	17.4 22.5	3.4 4.2
15 木	アップルパン ぎゅうにゅう	がんばって食べよう：きのこ・エリンギ チーズオムレツ キャベツときのこのソテー じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく チーズオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ エリンギ えのきたけ ぶなしめじ	パン じゃがいも 	あぶら	610 805	25.8 31.8	23.0 27.9	2.7 3.5
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	がんばって食べよう：いんげんまめ ビーンズカレー こんにやくサラダ ライチゼリー	とりにく いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし りんご にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも こんにやく ゼリ ー	ごまあぶら カレーウ あぶら	709 880	23.2 28.1	20.1 23.8	2.8 3.6
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	がんばって食べよう：ねぎ・給食で日本一周！福井県 ソースかつ(こ小①中②) あつあげのもの ねぎいりさつまじる	ぶたヒレカツ あつあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん 	ぶなしめじ はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ こんにやく	あぶら	631 782	27.5 32.3	20.1 23.7	2.1 2.9
20 火	キャラットパン ぎゅうにゅう	さけとマカロニのクリームに かいそうサラダ スイートスプリング	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュル ーム えだまめ はくさい キャベツ とうもろこし スイートスプリング	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	623 772	26.4 31.9	21.2 25.9	2.4 3.2
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナぶたどんのぐ だいこんのそくせきづけ みそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	610 800	24.7 30.2	19.0 22.3	2.2 3.0
22 木	ココアパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき じゃこサラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	パセリ にん じん	きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも マーマレード	ごま ごまあぶら	612 798	31.6 38.0	20.4 23.9	2.3 2.8
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	中2-2 諸田愛さんの献立 ぶたにくのしょうがやき ごぼうとれんこんのきんぴら かきたまじる	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば	たまねぎ もやし れんこん ごぼう しょうが にんにく	ごはん さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 798	25.7 31.8	20.5 24.4	1.9 2.2
27 火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	ハムチーズピカタ にんじんサラダ ジンジャーミネストローネ	ベーコン だいず ツナ ハムチーズピカタ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが はくさい セロリー だいこん きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル ノエグマヨネーズ	606 801	25.3 30.4	24.0 28.5	2.7 3.4
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー はくさいのそくせきづけ サンラータンスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし はくさい きゅうり しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	617 766	26.3 32.3	20.2 24.3	1.6 2.2
29 木	くろパン ぎゅうにゅう	えびとひよこまめのトマトクリームに カラフルサラダ いよかん	ひよこまめ ベーコン えび	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	602 749	22.5 27.6	20.2 23.8	1.6 2.1



◎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をしています。

◎はしは毎日洗って持ってきてましょう。

上段：小学校

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎2月分の給食費引き落とし日は2月29日(木)です。

下段：中学校