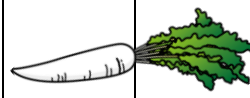




令和7年 2月学校給食予定献立表

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
	しゅしよく 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				
3月	ごはん ぎゅうにゅう	節分献立 いわしのオレンジに ブロッコリーのごまマヨ和え みそけんちんじる	あつあげ いわしオレンジに	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 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	600 743	22.7 27.2	21.0 24.8	1.9 2.4
4火	くろパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに ひじきサラダ はるか	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン マカロニ さとう	あぶら ノエグマヨネーズ	660 824	29.4 36.6	25.9 31.4	2.3 3.0
5水	ごはん ぎゅうにゅう	★…東小元気いっぱいメニュー ★ぶたにくとこまつなのうまいおはるさめ キャベツのしおこぶあえ はくさいみそワンタン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが	ごはん はるさめ かたくりこ ワンタン	ごまあぶら ごま	660 827	23.9 29.1	20.8 24.8	1.5 2.2
6木	こめこパン ぎゅうにゅう	フライビーンズ レインボーサラダ ラビオリスープ チョコクリーム	だいず ベーコン ラビオリ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし たまねぎ セロリ むらさきキャベツ	パン かたくりこ さつまいも さとう チョコクリーム じゃがいも	あぶら ごま	659 790	25.0 29.5	26.4 30.6	3.1 3.9
7金	ごはん ぎゅうにゅう	もりきり DAY ほっけのいちやぼし ごもくきんぴら いなかじる	ほっけ ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ れんこん	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	613 756	26.8 32.5	16.6 19.2	3.2 4.0
10月	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー(中学:勝負飯) だいこんときゅうりのしおナムル ちゅうかコンスープ	ぶたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ ねぎ だいこん もやし きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	641 806	26.7 32.6	22.1 26.4	2.5 3.3
12水	ごはん ぎゅうにゅう	中2-2 横川橙子さんの献立 ヤンニョムチキン(こ①小中②) もやしときゅうりのぴりからあえ もずくとたまごのサンラータン いちごクレープ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん 	きゅうり もやし キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごはん かたくりこ さとう いちごクレープ	あぶら ごまあぶら らーゆ	692 843	34.4 42.7	19.9 22.1	2.0 2.5
13木	メロンパン ぎゅうにゅう	中3-3 リクエスト献立 にくだんご(こ①小中②) じゃこサラダ わかめスープ	にくだんご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	587 737	22.1 26.1	24.4 29.4	2.3 2.9
14金	むぎごはん ぎゅうにゅう	西小2年生さつまいも使用/合格祈願メニュー さつまいもカレー かいそうサラダ いよかん	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ とうもろこし いよかん にんにく	むぎごはん さつまいも じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	642 800	19.7 23.5	16.0 18.7	2.0 2.6
17月	ごはん ぎゅうにゅう	西小:がんばって食べよう「ぶなしめじ」 とりにくのみそやき もやしいたけ きりたんぽ ミルメーク	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし ねぎ はくさい ごぼう まいたけ ぶなしめじ しいたけ しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう さとう きりたんぽ こんにやく ミルメーク	あぶら	673 830	33.9 40.8	18.3 21.4	2.3 2.8
18火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	西小:がんばって食べよう「いんげんまめ」 ハンバーグマトソース グリーンサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン いんげんまめペースト ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	レモン たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	651 820	26.7 32.8	29.2 35.9	2.4 3.5
19水	ごはん ぎゅうにゅう	西小:がんばって食べよう「ねぎ」 いかのねぎしおやき はくさいとだいこんのキムチあえ おうごんに	いか あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん 	ねぎ はくさい だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	ごまあぶら あぶら	610 763	28.8 35.6	17.5 20.3	1.9 2.5
20木	ココアパン ぎゅうにゅう	西小:がんばって食べよう「しいたけ」 にこみカレーうどん おかかあえ チキンナゲット(こ①小中②)	ぶたにく かつおぶし チキンナゲット	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	パン うどん じゃがいも	あぶら カレールウ	610 745	25.3 31.3	26.1 32.2	2.9 4.0
21金	ごはん ぎゅうにゅう	西小:がんばって食べよう「パプリカ」 ぶたにくのあかワインソースに カラフルサラダ イタリアンスープ	ぶたにく たまご 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 パセリ	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう パンこ	あぶら	671 844	26.5 32.6	24.9 30.2	3.1 4.2
25火	コッペパン ぎゅうにゅう	中2-3 佐藤篤生さんの献立 キャベツいりメンチカツ じゃこサラダ エビとはるさめのスープ こ:みかんゼリー 小・中:ヨーグルト	キャベツいりメンチカツ えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト(小・中)	こまつな	きゅうり もやし はくさい しいたけ ねぎ	コッペパン さとう はるさめ ゼリー(こ)	ごま ごまあぶら	628 780	27.0 31.0	22.3 24.0	2.7 3.2
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周「栃木県」 やきぎょうざ(こ①小中②) あつあげとやさいのみそいため かんぴょうのたまごとし	ぶたにく とうふ たまご ぎょうざ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ かんぴょう	わかめごはん さとう かたくりこ	あぶら	636 800	26.1 31.9	19.1 22.4	3.2 4.1
27木	ロールパン ジョア(プレーン)	オリンピック開催国グルメツアー「カナダ」 プーティン(ポテトのグレイソースかけ) はなやさいのいろどりサラダ サーモンチャウダー	ぶたにく さけ	ジョア ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら とうにゅうバター ドレッシング ホワイトルウ	686 873	24.4 30.0	24.5 32.0	2.3 2.9
28金	ごはん ぎゅうにゅう	★…東小元気いっぱいメニュー チキンライスのぐ スペインふうオムレツ ★ちよだづくしスープ	とりにく ミートボール スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし はくさい しょうが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	626 785	22.3 27.2	20.7 24.6	2.3 2.8

◎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てきましよう。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎2月分の給食費引き落とし日は2月28(金)です。

上段；小学校

下段；中学校

