



令和2年 1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
	しゅしょくのみもの	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				
8水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき こうはくなます ななくさじる	さわら みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	だいこん かぶ はくさい えのきたけ	ごはん さとう さといも	ごま	623	28.0	18.5	1.6
9木	バターロール ぎゅうにゅう	ナポリタン ポテトカップのグラタン アーモンドサラダ(ド)	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう スナゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド ドレッシング	696	20.0	31.8	2.6
10金	ごはん ぎゅうにゅう	からあげ(2こ) ひじきに かきたまじる	とりにく あぶらあげ だいたい たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな	しょうが こんにやく たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	688	24.4	27.5	2.2
14火	みそラーメン オレンジジュース 千代田中2年 斎藤那波美さんが考えた献立	やきぎょうざ(2こ) チーズサラダ(ド)	ぶたにく みそ	チーズ	にら にんじん	ねぎ もやし コーン にんにく しょうが オレンジ キャベツ たまねぎ きゅうり	ラーメン ぎょうざのかわ	ごま ラー油 ごまあぶら ドレッシング	600	23.8	12.1	2.6
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのあげだし キャベツとわかめのぬたあえ おぞうに かがみびらき献立	さけ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん はくさい	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ もち さといも	あぶら	692	23.3	22.9	2.3
16木	しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト だいたいのミートソースに	ベーコン だいたい ぶたにく おから	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ こんにやく にんにく しょうが	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	696	30.1	27.6	3.2
17金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ボークカレー グリーンサラダ(ド) オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	686	20.9	19.3	2.5
20月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマリネ(こ1こ、小中2こ) カラフルサラダ(ド) ABC スープ シューアイス 中学校3年2組 リクエストメニュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン はくさい	ごはん こむぎこ かたくりこ マカロニ	あぶら ドレッシング	692	30.6	20.7	2.4
21火	せわりコッパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー だいこんサラダ(ド)	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	699	24.7	23.6	3.3
22水	なめし ぎゅうにゅう	しろこまつくね(2こ) れんこんのきんぴら けんちんじる (中のみ)アーモンド	とりにく とりレバー さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおな にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ こんにやく だいこん ごぼう	ごはん パンこ さとう かたくりこ さといも	ごま あぶら ごまあぶら (中のみ) アーモンド	609	21.5	16.7	2.1
23木	くろパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに キャベツとたまごのソテー いよかん	えび ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし コーン いよかん	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら	600	23.9	19.3	2.9
24金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに にくじゃがに はなやさいサラダ(ド)	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが しらたき えだまめ カリフラワー きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ドレッシング	699	24.0	21.5	1.8
27月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ほうれんそうのおひたし とんじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい こんにやく だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さといも	あぶら	639	28.5	21.8	2.1
28火	コッパン りんごジャム ぎゅうにゅう	クロquette(ソ) やさしいソテー ふゆやさいのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく はくさい	パン ジャム じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	698	23.8	23.1	3.5
29水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) サンラータンスープ	ぶたにく おから 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	こんにやく にんにく ぜんまい キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	633	24.5	20.0	2.4
30木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトに ごぼうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ごぼう だいこん	パン マカロニ さとう	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	641	23.9	28.5	2.2
31金	ごはん ぎゅうにゅう	はくさいのちゅうかに カレーワンタン オレンジ	ぶたにく なまあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく もやし オレンジ	ごはん じゃがいも ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	656	25.4	18.6	1.5

学校給食週間献立



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

◎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。

◎1月分の給食費引き落とし日は1月31日(金)です。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校



給食の歴史をしよう

日本最初の給食は明治22年山形県鶴岡市で始まりました。貧しくてお腹を空かす子供に、おにぎりを出したのが始まりといわれています。



戦後、主食はパンがほとんどでした。ご飯が出るようになったのは、昭和50年頃くらいになってからです。