

平成 29 年 12 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター

日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ょ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ば く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		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・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
1 金	ごはん ふりかけ	だしまきたまご きりぼしだいこんに とんじる	○	たまご ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	だいこん しいたけ こんにやく えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	649	24.8	20.1
5 火	くろパン	わふうスパゲティ にくだんご(幼小1個・中2個) ツナサラダ(ド)	○	ベーコン かつおぶし ぶたにく とりにく ツナ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん パプリカ	はくさい たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ パンこ	バター ドレッシング	648	26.3	20.0
6 水	ごはん	アジフライ(ソ) ひじきサラダ もやしのみそしる	○	あじ だいず あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	670	22.7	31.2
7 木	サンドパン	ハンバーグきのこソース キャベツとたまごのソテー ミネストローネ	○	とりにく ウインナー たまご ベーコン だいず	ぎゆうにゆう	トマト にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし コーン にんにく セロリー	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	バター あぶら オリーブオイル	664	26.9	28.2
8 金	むぎごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ(ド) オレンジ	○	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	662	22.5	18.6
11 月	ごはん	さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ けんちんじる	○	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん	はくさい きゅうり こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さといも	ごま ごまあぶら	650	26.2	22.0
12 火	みそラーメン <small>中学校 3-1 リクエストメニュー</small>	ちくわのいそべあげ カラフルサラダ(ド) シューアイス	ジ ョ ア	ぶたにく みそ ちくわ	はっこうにゆう	にら にんじん ブロッコリー パプリカ	メンマ ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ コーン	ちゅうかめん こむぎこ	ごま ラー油 あぶら ドレッシング	691	28.6	18.6
13 水	ごはん	マーボーどうふ えびシューマイ(2個) バンサンスー	○	とうふ ぶたにく みそ えび たら	ぎゆうにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 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 しゅうまいのかわ パンこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	674	27.5	23.8
14 木	しよくパン いちごジャム	ジャーマンポテト ミートボールとやさいのスープ ぼんかん	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン しめじ ぼんかん	パン ジャム パンこ じゃがいも	バター あぶら	603	20.0	20.0
15 金	ごはん	ぶたキムチ だいこんのナムル にらたまスープ	○	ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう	ピーマン にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし きゅうり だいこん コーン	ごはん かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら ラー油	604	22.9	17.8
18 月	わかめごはん	とりにくのマリネ ABCスープ オレンジ	○	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい オレンジ	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	676	29.0	17.8
19 火	チョコチップパン	かぼちゃのスペインふうオムレツ ポトフ ごぼうサラダ	○	たまご ウインナー	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー ごぼう きゅうり だいこん	パン チョコレート さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ドレッシング	601	20.6	26.2
20 水	ごはん	ぶりのてりやき やさしいため さといものみそしる	○	ぶり ぶたにく なまあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん えのきたけ	ごはん さといも	あぶら	604	30.8	16.0
21 木	とうじうどん <small>冬至メニュー</small>	わふうきんぴらつつみやき ゆずはくさい	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん	しいたけ しめじ だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ はくさい ゆず	うどん パンこ さとう	ごまあぶら ごま	598	25.3	20.6

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

上段；小学校 下段；中学校

◎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、まいにちあらってもってきましょう。

◎12月の給食費引き落とし日は12月15日(金)・25日(月)です。

☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



でんとうき ぎょうじしよく 伝統的な行事食 ねんまつねんし ～年末年始～

【冬至】
とうじ いちねん
冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願います。かぼちゃは別名で南瓜ともいい、にんじん、れんこん、ぎんなん、う(ん)どんなど、冬至には「ん」が2つつく食べ物を食べると運が呼び込めるといわれています。

【おせち料理】
おせち料理はお正月に食べる料理です。おせち料理には様々な願いが込められています。

きんとん
ゆたかな富をえられますように

くろまめ
まめに暮らせ
ますように

たづくり
たくさんの作物が収穫
できますように

くもがた
よろこびのあふれる1年
になりますように