



令和4年 7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金 | ごはん ぎゅうにゅう | ぶたにくのしょうがやき こまつなごまあえ なめこじる | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん ピーマン こまつな | たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ なめこ しょうが とうもろこし だいこん にんにく | ごはん さとう かたくり じゃがいも | あぶら ごま | 616 776 | 25.2 30.9 | 18.7 21.9 | 2.0 2.7 |
| 4月 | がんばってたべよう【ゴーヤ】 ごはん ぎゅうにゅう | とりにく ちくわ だいず とうふ あぶらあげ ゴーヤいりかきあげどん(てんどんの外) ひじきに なつのめぐみじる | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん おくら | ゴーヤ たまねぎ とうがん ごぼう なす | ごはん さとう こんにやく じゃがいも | あぶら | 688 865 | 20.8 24.9 | 25.0 30.0 | 3.3 3.9 |
| 5火 | がんばってたべよう【トマト】 ロールパン ぎゅうにゅう | とりにくのトマトに キャベツとコーンのソテー れいとうみかん | とりにく | ぎゅうにゅう | さやいんげん にんじん トマト パプリカ | えのきたけ たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく みかん | パン マカロニ | あぶら | 618 736 | 30.5 35.4 | 18.6 21.7 | 2.0 2.7 |
| 6水 | がんばってたべよう【なす】 ごはん ぎゅうにゅう | なすいりマーボーどうふ きゅうりともやしのナムル えびシウマイ(こ・小②中③) | ぶたにく とうふ えびしゅうまい | ぎゅうにゅう | にんじん | もやし ねぎ なす たまねぎ グリンピース きゅうり もやし にんにく しょうが | ごはん かたくり | あぶら ごまあぶら ごま | 672 861 | 28.6 35.9 | 25.3 31.5 | 2.5 3.4 |
| 7木 | がんばってたべよう【パインパン】 ☆たなばたこんだて☆ パインパン ぎゅうにゅう | ツナ とうふ なると ぶたにく ほしのコロッケ キャベツとツナのソテー たなばたじる | ツナ とうふ なると ぶたにく | ぎゅうにゅう | こまつな おくら | もやし キャベツ とうがん ほししいたけ とうもろこし | パン コロッケ そうめん | あぶら | 563 704 | 22.5 27.7 | 20.9 24.9 | 2.7 3.6 |
| 8金 | がんばってたべよう【セロリー】 ごはん ぎゅうにゅう | ベーコン オムレツ フレンチサラダ おおむぎのスープ | ベーコン オムレツ | ぎゅうにゅう | にんじん | マッシュルーム キャベツ きゅうり レタス たまねぎ セロリー | ごはん さとう おおむぎ じゃがいも | あぶら | 593 722 | 20.5 23.5 | 17.0 18.6 | 2.9 3.6 |
| 11月 | ごはん ぎゅうにゅう | アジいそペフライ しらたきサラダ いなかじる | なまあげ アジフライ | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん ごぼう | ごはん さとう しらたき こんにやく じゃがいも | あぶら ごまあぶら | 632 789 | 23.9 29.2 | 19.5 23.0 | 2.6 3.4 |
| 12火 | コッペパン ぎゅうにゅう | なつやさいやきそば たこナゲット(こ・小②中③) 大根サラダ | ぶたにく たこナゲット | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン パプリカ | キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり レモン とうもろこし | パン やきそばのめん | あぶら | 787 927 | 26.6 33.9 | 28.3 35.8 | 3.3 4.5 |
| 13水 | もりきりDAY ごはん ぎゅうにゅう | とりにくのカー-しょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ やさいたっぷりみそじる | とりにく あぶらあげ ちくわ | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん かぼちゃ | きりぼしだいこん ほししいたけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | ごはん さとう はちみつ じゃがいも | あぶら | 612 758 | 29.3 35.1 | 16.1 18.4 | 3.0 3.9 |
| 14木 | ブランコッペ ぎゅうにゅう | じゃがいものバターに はるさめサラダ ゆでとうもろこし | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ パプリカ | たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし | パン さとう じゃがいも はるさめ | バター ごまあぶら ごま | 667 842 | 24.3 29.6 | 21.6 26.5 | 2.4 3.3 |
| 15金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | なつやさいカレー コーンサラダ カットパイン | ぶたにく | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト | たまねぎ なす とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく パイナップル しょうが | むぎごはん じゃがいも さとう | あぶら | 670 829 | 22.0 26.1 | 19.4 22.5 | 2.1 2.3 |
| 19火 | ソフトフランスパン ぎゅうにゅう | ツナとトマトのスパゲティ とりにくのレモンバジルやき (こ・小①中②) フルーツヨーグルト | ハム ツナ とりにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム | にんじん トマト | たまねぎ みかん マッシュルーム パイナップル もも | パン スパゲティ | あぶら | 669 805 | 27.7 33.2 | 19.9 23.3 | 3.8 4.2 |



◎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、すべてねつしよりにしています。
◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎7月分の給食費引き落とし日は8月1日(月)です。
◎お米と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

かつまっか げつ かつようか きん しゅうかん
7月4日(月)～7月8日(金)は「がんばってたべよう週間」です。

さくねん ちようさ にごて じようい
昨年度行った「たべもの調査」で、苦手なものの上位にあがったたべものが給食にでます。

あじ かお しよつかん おお
味や、香り、食感にくせがあるものが多いようです。

みなさんが苦手なたべものにも、それぞれいいところがあります。

「がんばってたべよう週間」が始まる前に、それぞれのいいところを紹介する資料を学校に送りますので、みてくださいね！

給食センターでも、おいしく食べてもらえるように、たくさん工夫をして料理します。

にがて ひと ひとくち
苦手なものがある人も、一口は、ぜひチャレンジしてみてください。

かつまの か 七せはた
7月7日は七夕です。

たなばた がつなの か よる あま りようがん
七夕は7月7日の夜に、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に1度だけ会うことができるという、伝説に基づいた星祭りの行事です。七夕には、願い事を短冊に書いて飾る風習があります。これは、おりひめが裁縫が上手だったことから、裁縫が上達するように、願いを込めたことが始まりだといわれています。この日の給食は星の形をしたコロッケと七夕汁にしました。七夕汁はそうめんを天の川に見立て、星型のオクラを浮かべてみました。