



令和6年 3 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	ひなまつり献立		ウインナー あぶらあげ とうふ なた あさり さわら	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう みつば ほうれんそう	とうもろこし しいたけ ねぎ 	ごはん さとう	ごま あぶら	628 788	29.3 35.9	21.9 26.3	3.0 3.9
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	わかどりのマリネ(に①小②中③) きのこのジンジャースープ しらぬい	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ しらぬい しょうが	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	648 829	29.9 38.3	18.3 23.3	1.0 1.1
5 火	パインパン ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに はなやさいのごまマヨあえ にこみけんちんうどん	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー レモン とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが	パン さとう じゃがいも うどん さといも	ハエグママヨネーズ ごま	606 750	27.2 31.9	25.5 29.7	3.0 3.6
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(に①小②中③) バンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく えびシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	673 862	25.1 31.1	22.3 27.3	1.6 2.2
7 木	中学校2・3 小寺凛音さんの献立		レバーいりごまつね ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし ねぎ	パン 	ごまあぶら ごま ドレッシング	629 786	22.6 26.8	29.1 35.0	2.1 2.7
8 金	西小2年生のさつまいもを使ったカレー		とりにく 	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 りんご きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	むぎごはん さつまいも じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールウ	697 865	22.2 26.8	17.1 20.2	2.2 2.8
11 月	卒園・卒業お祝い献立		とりにく あぶらあげ えびカツ	ぎゅうにゅう にぼし	みつば にんじん かぼちゃ	ごぼう キャベツ たまねぎ 	しらたき さとう じゃがいも せきはん	ごま あぶら	665 793	24.8 28.4	16.0 17.0	2.7 3.4
12 火	くろパン ぎゅうにゅう	たらとマカロニのクリームに こまつなサラダ はるか ミルメーク	たら ベーコン ツナ 	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ レモン はるか	パン マカロニ じゃがいも さとう ミルメーク	あぶら ホワイトルウ	608 752	26.0 31.6	20.3 24.4	2.3 3.1
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに ごぼうサラダ オニオンスープ	ぶたにく ベーコン 	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん	ごはん さとう	あぶら ハエグママヨネーズ	693 874	24.5 29.7	25.6 31.1	2.3 3.1
14 木	しよくパン ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ ブロッコリーのソテー パンプキンポタージュ	キャベツメンチカツ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ にんにく えのきたけ	パン じゃがいも	あぶら オリーブオイル ホワイトルウ	621 785	24.3 28.5	27.5 31.4	2.6 3.4
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんのそくせきづけ すいぎょうざスープ	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ だいこん はくさい キャベツ しいたけ にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	617 772	21.5 26.0	20.1 23.8	1.7 2.2
18 月	中学校2・3 須永雄太さんの献立		さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい だいこん ねぎ ごぼう 	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	610 764	28.0 34.1	22.0 26.2	1.7 2.0
19 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ うみのさちサラダ じゃがいものコンソメに	たら とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	645 806	30.1 37.1	25.8 31.5	2.8 3.4
21 木	バックラーメン ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(に①小②中③) ひじきサラダ しょうゆラーメンのスープ	ぶたにく なた ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが きゅうり にんにく	らーめんめんのめん さとう	ハエグママヨネーズ	610 765	27.8 34.7	19.0 22.7	3.2 4.4
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげとやさいのみそいため おかかあえ かきたまじる	あつあげ ぶたにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ もやし はくさい	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	622 781	25.3 30.9	19.2 22.3	2.4 3.0
25 月	給食で日本一周!「山口県」		とりにく とうふ あぶらあげ	ジョア にぼし	にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら	637 796	34.7 41.9	12.1 15.3	2.7 3.4

◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。◎はしは毎日洗って持ってきてましょう。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。 ◎3 月分の給食費引き落とし日は 4 月 1 日 (月) です。

上段：小学校
下段：中学校

献立紹介 3月11日(月)



今日は、卒業生のみなさんのために、お祝い献立を用意しました。日本では昔からお祝い事があると、赤飯を炊く習慣があります。「強飯(こわめし)」という、神様にお供えするごはんが赤かったことから、赤飯も縁起が良いとされてきました。赤飯は、もち米とあずきやささげのような赤い豆と一緒に炊いて作ります。ほかに、腰が曲がるまで元気で活躍できますようにという願いをこめた「えびカツ」をつけてみました。中学3年生のみなさん、町外の小学校へ進級する年長さんは、千代田町の給食を食べる最後の月になってしまいました。これからも、毎日元気で健康に過ごすために、食事を大切にしていってくださいね。みなさんの活躍を応援しています。

