



令和3年 12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 ば 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 水	ごはん	ホッケのいちやぼし とりにくとこんにやくのピリからいため キャベツのみそしる	ホッケ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう さといも	あぶら	552	27.1	13.2	2.6
	ぎゅうにゅう								688	33.4	14.8	3.4
2 木	はちみつパン	ふゆのわふうスパゲティ にくだんご(こ①小中②) コールスロー	ウインナー ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく はくさい ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ コーン	はちみつパン スパゲティ	オリーブオイル	627	24.0	20.6	2.5
	ぎゅうにゅう								776	28.3	23.8	3.4
3 金	ごはん	かんこくふうやきにく ブロッコリーのちゅうかサラダ かきたまわかめスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし ねぎ りんご きゅうり えのきたけ しいたけ しょうが	ごはん はるさめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	598	25.0	19.5	2.3
	ぎゅうにゅう								751	30.3	23.3	3.2
6 月	ごはん	ししゃもフリッター(こ小②中③) キャベツのかおりあえ さといものそぼろに	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たけのこ たまねぎ	ごはん こむぎこ さといも さとう	あぶら ごま	632	21.8	20.0	2.0
	ぎゅうにゅう								791	26.4	23.7	2.5
7 火	きなこあげパン	とりつくね(こ①小中②) にらワンタン オレンジ	きなこ とりにく とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ほししいたけ オレンジ	パン さとう ワンタン	あぶら ごま	543	20.0	20.4	1.8
	ぎゅうにゅう								676	24.9	25.5	2.5
8 水	ごはん	ひじきごはんのぐ あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	とりにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん かぼちゃ こまつな	ほししいたけ たけのこ はくさい だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	585	23.2	16.9	2.6
	ぎゅうにゅう								710	26.4	18.4	3.0
9 木	西こども園のリクエストメニュー		ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん にら かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	にんにく しょうが しななく ねぎ もやし キャベツ コーン	ラーメン でんぶん さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ラー油 あぶら ごま	661	27.1	20.9	2.6
	みそラーメン (パックめん・つけじる) ぎゅうにゅう	フライビーンズ カラフルサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと							760	31.1	24.5	3.3
10 金	ごはん	とりにくのカレーしょうゆやき キャベツのさっぱりに せんべいじる	とりにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん はちみつ さとう さといも なんぶせんべい こんにやく	あぶら ごまあぶら	583	29.3	14.5	2.3
	ぎゅうにゅう								723	34.7	16.3	2.9
13 月	ごはん	ハンバーグパーベキューソースがけ キャベツのしおこぶあえ あつあげのみそしる	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま	620	25.3	20.2	2.4
	ぎゅうにゅう								776	30.8	24.2	3.3
14 火	チョコチップパン	にこみけんちんうどん ほうれんそうのごまあえ たまごのしょうゆに	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ もやし しょうが	チョコチップパン うどん さといも さとう	ごまあぶら ごま	544	23.5	22.0	2.9
	ぎゅうにゅう								674	27.0	25.4	3.5
15 水	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく ぜんまい キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	573	23.7	19.8	1.6
	ぎゅうにゅう								716	28.9	23.5	2.2
16 木	サンドパン	しろみさかなフライ(ソ) アーモンドサラダ おおむぎのスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ セロリー	パン パンこ じゃがいも おおむぎ	あぶら アーモンド	627	25.4	25.4	3.3
	ぎゅうにゅう								774	30.5	30.3	4.2
17 金	むぎごはん	チキンカレー こまつなサラダ オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ レモン オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	674	23.9	18.2	2.8
	ぎゅうにゅう								820	28.7	20.0	3.0
20 月	中学校3年1組のリクエストメニュー		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ パインアップル	ごはん こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	713	33.5	21.8	2.2
	ごはん	わかどりのマリネ(こ①小中②) じゃこサラダ とんじる カットパイ							870	37.2	25.5	2.6
21 火	こめっこぱん	スペインふうオムレツ やさしいソテー はくさいのクリームシチュー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ こまつな にんじん	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ しめじ はくさい	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	593	28.6	22.3	3.1
	ぎゅうにゅう								684	33.7	25.1	3.5
22 水	冬至献立		かまぼこ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	はくさい ゆず だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん すいとん		585	23.2	13.0	3.5
	わかめごはん ぎゅうにゅう	ささかまぼこのそぼろあんかけ ゆずはくさい とうじすいとん							709	26.2	14.0	4.1
23 木	ロールパン	ほうれんそうのグラタン はなやさいサラダ ポトフ ガトーショコラ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ かぶ セロリー	パン さとう じゃがいも ガトーショコラ	あぶら ノイグマヨーグ	675	22.9	31.2	2.4
	ぎゅうにゅう								801	27.4	35.3	3.0



(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。

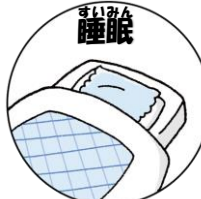
◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎12月分の給食費引き落とし日は12月27日(月)です。

上段：小学校

下段：中学校

さむ ま せいかつしゅうかん 寒さに負けない生活習慣



ふゆ げんき
冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高める
ことが大切です。バランスのよい食事をとっ
て、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をと
ります。
また、手洗いとうがいをし、病原菌が体
の中に入らないようにしましょう。

