



平成31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 め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ ゅ 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 からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				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 火	ロールパン	とうふハンバーグトマトソース ふゆやさしいシチュー みかん	○	とりにく とうふ	ぎゅうにゆう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい マッシュルーム みかん	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら	691	26.1	26.0
9 水	ごはん	さばのみそに ゆずはくさい とんじる (中のみ) アーモンドこざかな	○	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう (中のみ) こざかな	にんじん	はくさい ゆず こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	ごまあぶら (中のみ) アーモンド	664	25.8	22.6
10 木	くろパン	スパゲティナポリタン ミニオムレツ(幼小2個・中3個) フルーツヨーグルト	○	たまご ベーコン	ぎゅうにゆう ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ みかん もも パインアップル	パン スパゲティ	あぶら	671	21.6	21.5
11 金	ごはん 鏡開き献立	さけのあげだし わかめとキャベツのぬたあえ ななくさふうぞうに	○	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん せり	だいこん かぶ キャベツ	ごはん こむぎこ もち さとう さといも	あぶら	712	24.5	23.5
15 火	サンドパン	しろみざかなフライ(ソ) アーモンドサラダ(ド) ABCスープ	○	ホキ ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	631	25.4	27.1
16 水	ごはん	あつあげのオイスターソースいため みそけんちんじる グレープフルーツ	○	ぶたにく なまあげ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ えのきたけ グレープフルーツ	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら	630	23.9	19.6
17 木	カレーうどん (パックうどん)	そぼろあんづつみ キャベツのさっぱりあえ	○	ぶたにく なると たら とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ ねぎ えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	637	23.8	22.6
18 金	ごはん	やきししゃも(幼小2尾・中3尾) おうごんに すのもの	○	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゆう ししゃも わかめ	にんじん	こんにやく たまねぎ エリンギ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	693	28.7	22.3
21 月	はつがげんまいごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン	○	ぶたにく おから とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう もずく	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし しいたけ ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	676	27.7	20.2
22 火	せわりこめこパン	やきそば ごぼうサラダ オレンジ	シニア	ぶたにく	はっこうにゆう	にんじん	キャベツ もやし ごぼう きゅうり だいこん オレンジ	パン やきそばめん さとう	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	688	21.6	18.0
23 水	ごはん	かんこくふうやきにく パンサンデー にらたまスープ	○	ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり しょうが コーン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	651	23.8	19.5
24 木	コッペパン いちごジャム むかしの給食献立	かつおのたつたあげ やさしいソテー ポタージュース	○	かつお ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	もやし えのきたけ にんにく たまねぎ	パン ジャム かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	701	30.7	23.5
25 金	むぎごはん むかしの給食献立	チキンカレー グリーンサラダ(ド)	○	とりにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ プルーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	650	21.2	17.3
28 月	ごはん わがやのアイデアレシピ	とりなべふうスープ キャベツのしおこぶあえ オレンジ	○	とりにく とうふ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし しめじ しらたき キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	626	23.8	17.8
29 火	メロンパン 千代田中学校3のリクエストメニュー	からあげ(2個) カラフルサラダ(ド) コーンスープ	○	とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	680	23.6	34.3
30 水	ごはん 中学2年生が考えた献立	しょうがやき ポテトサラダ わかめのみそじる	○	ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう わかめ にぼし	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	684	23.3	23.9
31 木	ツイストパン	ポテトカップグラタン ツナサラダ(ド) ブラウンシチュー	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	661	21.8	27.0

1月24日～30日は全国学校給食週間



(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(木)です。

◎太字の野菜とお米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

1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、戦後、昭和21年に学校給食が再開したことを記念する行事です。給食でも特別メニューが出来ます。詳しくは給食だよりを見てね♪



24日

むかしの給食献立

(昭和30年頃)

25日

むかしの給食献立

(昭和50年頃)

28日

わがやのアイデアレシピ
優秀作品
「とりなべふうスープ」

29日

リクエストメニュー

30日

中学2年生が
考えた献立