



令和元年 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・類 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき ひじきに すいとん (中のみ)こざかなアーモンド	いか さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき (中のみ) こざかな	にんじん ほうれんそう	こんにやく えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも すいとん	あぶら (中のみ) アーモンド	617 800	25.6 33.8	13.6 17.3	2.1 2.8
3火	くろパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトに カラフルサラダ(ド) オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	いんげん トマト にんじん ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン オレンジ	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	660 836	27.9 33.6	23.8 28.4	2.3 3.0
4水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのムニエル レモン バターコーン もずくスープ 千代田中2年 長田響樹さんが考えた献立	さけ とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	レモン コーン たまねぎ ねぎ もやし	ごはん こむぎこ かたくりこ	バター あぶら ごま ごまあぶら	716 878	25.9 31.1	29.0 34.3	1.2 1.7
5木	サンドパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ(ド) きのこのミルクスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ しいたけ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	607 810	25.5 32.6	26.2 33.0	2.8 3.8
6金	はつがげんまいごはん ジョア	ポークカレー かいそうサラダ(ド) ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく	ジョア スキムミルク かいそう	にんじん	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	はつがげんまいごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	631 812	17.8 22.2	12.9 17.2	2.7 3.3
9月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	にくじゃがに ごぼうサラダ グレープフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ ごぼう だいこん きゅうり グレープフルーツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	635 808	17.7 21.5	16.9 19.8	1.4 1.6
10火	みそラーメン ぎゅうにゅう	にたまご じゃこサラダ クリームだいふく 中学校3年1組 リクエストメニュー	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にら にんじん	ねぎ ほうさい コーン にんにく しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう もち	ごま ラー油 ごまあぶら	675 840	29.6 36.0	21.9 23.8	2.9 3.6
11水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき きりぼしだいこんに さつまいものみそしる	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さつまいも	あぶら	676 845	27.2 33.6	20.1 24.1	2.2 2.9
12木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	だいずのミートソースに ツナサラダ ヨーグルト	きなこ だいず ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	こんにやく たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	661 813	28.3 34.5	23.7 29.7	2.2 2.9
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ(小1個・中2個) マーボー豆腐 パンサンデー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん パンこ さとう かたくりこ シュウマイのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	671 862	27.5 35.1	21.8 27.2	2.2 3.0
16月	ごはん ぎゅうにゅう	おやこに キャベツのごまあえ なめこじる	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ コーン なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう さといも	ごま	626 818	25.3 31.7	18.6 22.8	2.4 3.1
17火	バターロール ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ ポテトカップのグラタン コールスローサラダ	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	ほうさい たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ じゃがいも さとう こむぎこ	バター あぶら ドレッシング	674 806	21.3 25.4	26.9 30.2	2.6 3.2
18水	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー おおむぎのスープ オレンジ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン レーズン しょうが にんにく レタス セロリー オレンジ	ごはん こむぎこ おおむぎ じゃがいも	あぶら	633 827	22.4 27.8	17.8 21.0	2.5 3.3
19木	くろしよくパン ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ(ソ) くきわかめサラダ ミネストローネ まごわやさしい献立	ホキ とりにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	にんじん トマト	きゅうり もやし にんにく たまねぎ キャベツ セロリー しめじ	パン パンこ はるさめ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	664 817	26.4 32.1	23.1 27.5	2.5 3.4
20金	ごはん ぎゅうにゅう	かきあげ てんどんのタレ ゆずはくさい かぼちゃのみそしる 冬至メニュー	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ はくさい ゆず だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら	689 826	19.0 22.4	24.5 27.0	2.5 3.0
23月	チキンライス ぎゅうにゅう	オムレツ ケチャップ ABC スープ おたのしみデザート	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	713 870	21.6 25.8	19.8 22.3	3.0 3.9

上段：小学校

下段：中学校



(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、すべてねつしよりにしています。

◎はしは毎日あらって持ってきましょう。

◎12月分の給食費引き落とし日は12月25日(水)です。

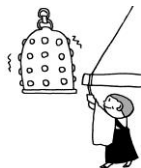
◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

たべものクイズ

Q1

としこ 年越しをむかえるおおみそかに食 べるものはどれでしょう？

- ① えび
- ② まめ
- ③ そば



Q2

ふゆ しゆん 冬が旬のほうれん草に含まれる ビタミンCは他の季節のほうれん草 の何倍になるでしょう？

- ① 5倍
- ② 2倍
- ③ 3倍



Q3

なべにいれるとおいしい、冬が旬の魚はどれでしょう？

- ① さば
- ② たら
- ③ あじ

