



# 令和5年 4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				
10月	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ いんげんのごまあえ やさいたっぷりみそしる	メンチカツ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	かぼちゃ にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	653	22.1	19.4	2.7
11火	ココアパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 青りんごゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ ゼリー	あぶら ドレッシング	623	19.7	21.2	2.1
12水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに いとこんにやくのいりに はるやさいのすましじる	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	みつば にんじん なばな	ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	632	24.6	19.5	2.4
13木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのハニーマスタードやき さんしよくソテー ミートボールとやさいのスープ	とりにく ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	パン はちみつ じゃがいも	あぶら	613	31.8	23.5	3.2
14金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき はなやさいサラダ にらワンタン	いか ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら ブロッコリー	はくさい えのきたけ カリフラワー キャベツ	ごはん さとう ワンタン	あぶら /n/eggマヨネーズ	605	25.1	16.4	1.3
17月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ スペインオムレツ ABCスープ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	641	22.6	19.0	2.8
18火	アップルパン ぎゅうにゅう	やきそば こんにやくサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほう れんそう	キャベツ もやし きゅ うり とうもろこし オレ ンジ こんにやく	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら	667	22.9	20.5	3.5
19水	せきはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら とんじる	とりにく ぶたにく とうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	せきはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	648	29.0	17.1	2.1
20木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	しろみぎかなのフライ キャベツといんげんのソテー コーンポタージュ	ウイナー ほき	ぎゅうにゅう	さやいんげん パセリ にんじん パブリカ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	609	24.5	26.4	2.2
21金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ (中のみ)ひとくちももゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ かいそう	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ きゅうり りんご にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう (ももゼリー)	あぶら カレールウ	658	24.1	17.5	2.8
24月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ	ぶたにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし ねぎ にんにく もやし	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	609	23.6	18.0	1.3
25火	ツイストロール ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース アスパラとアーモンドのサラダ おおむぎのスープ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト アスパラガス にんじん パブリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ はくさい セロリー	パン さとう むぎ じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	614	25.6	27.4	3.5
26水	ごはん ぎゅうにゅう	えびしゅうまい(こ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 えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	706	29.0	24.6	2.3
27木	はちみつパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに ひじきサラダ グレープフルーツ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき チー ズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり グレープフルーツ にんにく	パン マカロニ さとう	あぶら /n/eggマヨネーズ	669	29.5	25.8	2.5
28金	わかめごはん ジョア	あつやきたまご ツナだいこんサラダ にくじゃが	たまご ぶたにく ツナ	ジョア わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ しらたき きゅうり とうもろこし	わかめごはん さとう じゃがいも	あぶら	620	23.5	13.2	3.0



◎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。

◎はしは毎日洗ってもってきましょう。 ◎4月分の給食費引き落とし日は5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

## 献立紹介 4月19日(水)

今日はみなさんの進学や進級をお祝いする献立です。日本ではお祝い事があるときには赤飯を炊きます。昔から、赤い色は邪気を払ったり、災いを避けたりする力があると考えられており、おめでたい色とされてきました。赤飯は小豆やささげなどと一緒に炊くのが一般的ですが、長野県では「はなまめ」という大きな豆、福井県では里芋、千葉県では落花生をなど、地域によって様々です。今年度も皆さんが毎日元気に過ごせるように、おいしくて安全な給食を作っていきます。よろしくお祈りします。

## 《おうちの方へ》

- はしは毎日洗ったものを持たせてください。
- エプロンや白衣は週末に洗濯をお願いします。
- 毎月月末(8月を除く)が給食費の引き落とし日です。かならず前営業日までに入金をお願いします。

