

令和4年度 3月分 学校給食予定献立表(小)

今月の給食目標
1年間の食事を振り返ろう



☆桃の節句献立
☆ジャマイカ料理

☆卒業お祝い献立
☆リクエスト献立

☆千葉県の郷土料理
☆我が家の自慢献立

給食回数 13回
宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

日	曜日	献立名			材 料 名			栄 養 量	
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	力や熱になるもの 【きいろのなにかま】	血や肉になるもの 【あかいろのなにかま】	体の調子を整えるもの 【みどりいろのなにかま】	エネルギー	たんぱく質
①	水	こどもパン スライス	コーヒーマルク	☆ジャマイカ料理☆ ジャークチキン グリーンサラダ(てづくりドレッシング) ジャマイカふうブラウンシチュー	こむぎ(パン) さとう ごまあぶら オリーブオイル デミグラスソース じゃがいも ハヤシルウ あぶら	コーヒーマルク ぶたにく スキムミルク とりにく	たまねぎ とうもろこし レモン トマト キャベツ にんじん きゅうり にんにく ごま じゃがいも マッシュルーム しょうが	小 602 中 735	30.8 34.5
②	木	すめし (てまきのり)	牛乳	☆桃の節句献立☆ いかのたつたあげ ひとり1本 たまご焼き ひとり1本 にくそぼろ おいわいじる ひなまつりデザート	こめ さとう あぶら でんぷん ももゼリー	牛乳 のり とりにく いか たまご わかめ かまぼこ	れんこん たまねぎ しょうが にんにく みつば ☆がねぎ えのきだけ たけのこ ほうれんそう	622 784	25.9 33.5
3	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる きりほしだいこんのサラダ(ドレッシング) てづくりこくとうむしパン	こむぎ(めん・ホットケーキミックス) あぶら ちゅうかドレッシング くろさとう ごま ごまあぶら	牛乳 みそ ぶたにく たまご とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし ☆がねぎ チンゲンサイ いら もやし ☆まつな きゅうり きりほしだいこん	627 776	25.9 31.2
6	月	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに ごもきんぴら わかめとうふのみそしる	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま こんにゃく	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく いわし みそ あぶらあげ	たまねぎ ☆がねぎ しょうが えだまめ れんこん ごぼう だいこん にんじん	629 752	27.5 31.3
7	火	せきはん (ごましお)	牛乳	☆卒業お祝い献立&我が家の自慢献立☆ とんかつ(ソース) いそかあえ(のり・しょうゆ) こづゆ	こめ もちこめ あぶら ごま さといも こんにゃく こむぎ(ふ・パンこ)	牛乳 ささげ のり ほたて ぶたにく	ごま しょうが にんじん ほししいたけ きくらげ ☆がねぎ ほうれんそう	575 720	21.7 27.3
⑧	水	ツイストパン	ショア	チキンのこんがりやき まめとマカロニのミートソースに やさしいたぶりコンソメスープ	こむぎ(パン・パンこ・マカロニ) マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも さとう あぶら	ショア ベーコン とりにく ぶたにく だいき いんげんまめ	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ トマト キャベツ エリンギ にんにく	665 805	32.5 36.9
⑨	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー シャキシャキサラダ(てづくりねぎドレッシング) 【中3・小6のみ】てづくりチーズケーキタルト	こめ むぎ カレールウ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら 【中3・小6のみ】小麦粉 マーガリン バター 生クリーム	牛乳 スキムミルク ぶたにく かいそうビードロ 【中3・小6のみ】チーズ 卵 【中3・小6のみ】レモン	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし れんこん にんにく トマト アップルソース ☆がねぎ ☆まつな	620 760	19.5 22.7
10	金	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース いなかじる	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたレバー みそ とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん もやし ごぼう ☆がねぎ しめじ	651 793	24.0 28.0
13	月	ごはん	牛乳	☆千葉県の郷土料理☆ とりにくのきんざんじみそだれかけ(てづくりみそだれ) なのはなキャベツのそくせきづけ いわしのつみれじる	こめ ごま さとう あぶら でんぷん	牛乳 とりにく こんぶ いわし あつあげ みそ きんざんじみそ	☆まつな キャベツ ☆がねぎ ごぼう しょうが にんじん きゅうり なのはな だいこん えのきだけ	639 752	30.6 33.9
⑭	火	ウインナーと やさしいピラフ	牛乳	☆リクエスト料理☆ てづくりハンバーグのデミグラスソースがけ ポテトサラダ(ハム・マヨネーズ) ABCスープ	こめ こむぎ(パンこ・マカロニ) マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも デミグラスソース	牛乳 たまご とりにく ハム とうふ ウインナー	パセリ にんじん たまねぎ セロリ えだまめ トマト ビーマン パフリカ(赤) きゅうり キャベツ マッシュルーム	737 882	33.6 39.1
⑮	水	はちみつパン	牛乳	ミートオムレツ(てづくりトマトソース) いろどりサラダ(ドレッシング) まめとにんじんのポターージュ	こむぎ(パン) あぶら なまクリーム ホワイトルウ わふうドレッシング ベジメソソース さとう	牛乳 たまご とうにゅう とりにく いんげんまめ スキムミルク チーズ	パセリ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし トマト ☆まつな だいこん きゅうり	605 760	21.9 26.1
⑯	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	3しょくそぼろどんのぐ ぐたくさんみそしる	こめ はつがげんまい じゃがいも さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ たまご わかめ	もやし たまねぎ まいたけ れんこん えだまめ しょうが ☆まつな ☆がねぎ	612 750	25.8 30.3
⑰	金	じごなうどん	牛乳	ごもきょうふううどんのしる だいずのしゃりしゃりあげ フルーツミックス	こむぎ(めん) あぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 わかめ なた とりにく あぶらあげ だいき ちりめんじゃこ	にんじん ほししいたけ ☆まつな ☆がねぎ えのきだけ オレンジソース パイナップル みかん おうとう りんご	716 890	29.0 34.6

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
給食回数 13回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

年齢	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6~7才	530	20.0
8~9才	650	26.8
10~11才	750	28.0
12~15才	830	32.0
今月の平均栄養量(小学校)	638	26.8
今月の平均栄養量(中学校)	781	31.5

《献立表に関する大切なお知らせ》

令和5年度より献立表は電子化となります。今後は、町のホームページ等でご覧ください。
同様に、給食だより「いただきます」・食育だよりも電子化となります。
詳しくは、新年度に改めて教育委員会事務局よりご案内させていただきます。

☆令和4年度 年間給食と栄養量☆

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
小学校	基準量	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	摂取栄養量	656	27.1	20.0	3	369	2.4	3.0	348	0.55	0.52	29	4.6
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0以上
	摂取栄養量	807	32.2	23.0	3.8	400	2.9	3.6	405	0.69	0.58	33	5.7

桃の節句献立☆2日(木)



3月3日はひな祭り、「桃の節句」とも呼ばれます。女の子がいる家庭では、ひな人形を飾り、ひし餅や白酒、桃の花などを供えます。ひな人形は、子どもの身代わりとなり、事故や病氣から守って、健やかに成長を願うために飾られるようになります。給食では、ひな祭りのお祝いとして、手巻き寿司とお祝い汁を提供します。

卒業生のみなさんへ



中学校3年生と小学校6年生のみなさんには、給食センターからお祝いとして、9日(木)に『チーズケーキタルト』を手作ります。

♥我が家の自慢献立♥7日(火)

【こづゆ】

前原中学校2年生 渡邊美優羽さんから応募いただいた自慢献立です。『祖母の出身が福島県の会津なので、お正月などに食べます。』とコメントをいただきました。

◆ジャマイカ料理◆1日(水)



【ジャークチキン】

ジャマイカの代表ともいえる料理で、スパイスやハーブなどをミックスしたタレに肉を浸して焼いたもの。中でも、鶏肉を使ったジャークチキンが好まれています。

☆☆☆リクエスト献立 14日(火)☆☆☆

【給食の三ツ星メニューを考えよう】

東小学校6年1組の刘さん、原さん、杉山さん、長原さんが家庭科の授業で考えてくれた献立です。「野菜も肉もとれて、みんなが好きな洋風の献立にしました。」とコメントをいただきました。

千葉県のご郷土料理 13日(月)

【いわしのつみれ汁】

千葉県では、いわしの漁獲量が全国の中でも上位です。特に飯沼町では、あくり舟でいわしがたくさん獲れていたため、いろいろないわし料理が考えられていました。今回は、いわしのつみれを入れた汁物を提供します。