

令和5年度 2月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日	曜日	献立名	材 料			米量	小中	
			おまにエールギーのもとになるもの (黄色のなかま)	おもに体をつくるもとになるもの (赤色のなかま)	おもに体の調子を整えるもとになるもの (緑色のなかま)			
1	木	ご飯	☆節分献立☆ いわしのかば焼き 小松菜のきのこあえ(のり・しょうゆ)	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 いわし のり	しょうが ごまつな にんじん もやし しめじ	656	26.5
			牛乳 みぞれ汁 福豆	こんじやく でんぷん	あつあげ だいす のり	だいこん にんじん ながねぎ みつば はくさい ほししいだけ	797	31.2
			牛乳 えびシューマイ 1人3個 香辛サラダ(卵・ドレッシング)	こむぎ(めん) こむぎ(かわ) でんぷん さとう はるさめ ちゅうかドレッシング	牛乳 えび すりみ	キャベツ たまねぎ ごまつな にんじん きゅうり	622	27.6
2	金	中華めん	牛乳 みそラーメンの汁	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら キャベツ とうもろこし チンゲンサイ もやし ながねぎ	794	34.4
			牛乳 かきたま汁	こめ じゃがいも あぶら こむぎ(パン)	牛乳 わかめ のり かつおぶし	たまねぎ にんじん	662	24.7
			牛乳 かきたま汁	あぶら こんじやく さとう さとう ごまあぶら	ぶたにく たまご	れんこん ごぼう えだまめ にんじん チンゲンサイ ながねぎ ほししいだけ	807	28.9
5	月	ご飯 (ふりかけ)	☆リクエスト献立☆ のりから揚げコーリンチソース 1人2個 ナムル(手作りだれ)	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 やきふた たまご とり	しょうが にんじん ながねぎ しょうが ながねぎ しょうが にんにく ごまつな にんじん もやし	675	30.7
			牛乳 中華スープ	はるさめ ごまあぶら	わかめ なた	とうもろこし たまねぎ ながねぎ だけのこ チンゲンサイ	789	33.5
			牛乳 エグゲー(ケチャップ) 彩りサラダ(ドレッシング)	こむぎ(パン) じゃがいも あぶら	牛乳 ベーコン ツナ たまご チーズ 牛乳	たまねぎ ビーマン トマト にんにく だいこん にんじん ごまつな きゅうり パプリカ(黄)	753	32.0
7	水	フラワーロール	牛乳 ミートボールのクリーム煮	じゃがいも ベジメソソース ホワイトルウ なまクリーム	ぶたにく とりにく 牛乳 スキムミルク チーズ	はくさい たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし	932	38.8
			牛乳 ほっけの香味焼き ぶた肉と大根の照り煮 小松菜ととうもろこしの汁	こめ ごまあぶら さとう あぶら こんじやく さとう でんぷん	牛乳 ほっけ ぶたにく あつあげ とうもろこし	しょうが にんにく だいこん にんじん えだまめ ほししいだけ ごまつな ながねぎ しめじ たまねぎ	646	33.0
			牛乳 ☆賞賛リクエスト献立☆ ポークカレー	こめ むぎ カレールウ あぶら じゃがいも	牛乳 スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト アップルソース	733	26.1
9	金	麦ご飯	牛乳 チキンカツ	こむぎ(こむぎ・パン) こめ あぶら でんぷん	とり	キャベツ にんじん ごまつな きゅうり とうもろこし レモン	898	30.8
			牛乳 コーンサラダ(手作りさわやかドレッシング)	さとう ごまあぶら				
			牛乳 ☆初午の献立☆ ちくわの磯辺揚げ 1人2本 しもつけ	こめ もちごめ ごま こむぎ(てんぷら) あぶら	牛乳 ささげ ちくわ あおのり	だいこん にんじん さけ あぶらあげ だいす	712	28.6
13	火	赤飯 (ごま塩)	牛乳 どさんご汁	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ながねぎ ほししいだけ とうもろこし	874	34.1
			牛乳 ☆我が家の自慢献立☆&♡バレンタイン献立♡ キャベツと大根のサラダ(卵・手作りねぎドレッシング)	こむぎ(パン) さとう ごまあぶら	牛乳 スキムミルク キャベツ パム	キャベツ にんじん えだまめ きゅうり ながねぎ たまねぎ しめじ にんじん ほうれんどう	672	25.6
			牛乳 とり肉とほうれんそうのクリームシチュー	ホワイトルウ ベジメソソース じゃがいも なまクリーム こめ こむぎ(おけ・揚げ) ココア バター さとう チョコレート	とり 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんどう	884	31.2
14	水	クロワッサン	牛乳 手作りチョコバナナケーキ	こめ あぶら ハヤシルク デミグラスソース	牛乳 たまご	バナナ	670	24.1
			牛乳 ハッシュドポーク	あぶら ハヤシルク デミグラスソース	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	670	24.1
			牛乳 ポテトサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも マヨネーズ		にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ パプリカ(黄)	820	28.1
15	木	ご飯	牛乳 大豆のしゃりしゃり揚げ チヂミあえ(のり・しょうゆ) ねぎたっぷりうどんの汁	こむぎ(めん) あぶら でんぷん さとう ごま	牛乳 だいす ちりめんじゃこ かいそうピードロ のり	ごまつな にんじん もやし とりにく あぶらあげ	641	30.6
			牛乳 ビビンバ	こめ はつがけんまい あぶら こんじやく さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんどう	623	25.2
			牛乳 ツツと胡の半し大根のサラダ(ツツ・ドレッシング)	わらうドレッシング	ツツ	ほししいだけ にんにく ながねぎ きゅうり とうもろこし	760	29.6
19	月	発芽玄米ご飯	牛乳 トックスープ	トック	とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だけのこ ほししいだけ はくさい	760	29.6
			牛乳 ☆受験生応援献立☆ 手作りカツ丼の具	こめ こむぎ(パン) さとう あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ えだまめ	686	28.4
			牛乳 春巻のら色炒め なめことうもろこしの汁	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	だけのこ にんじん いら きくらげ たまねぎ なめこ ながねぎ ごまつな	813	32.4
20	火	ご飯	牛乳 手キノ烏釜 干草あえ(卵・のり・しょうゆ) わかめととうもろこしの汁	こむぎ(パン) さとう みずあめ マヨネーズ こむぎ(パン)こ コーンフレーク	とりにく	パセリ	687	30.9
			牛乳 スリガッティナボリタン	こむぎ(めん) オリーブオイル さとう	ワインナー セラチン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト	854	37.2
			牛乳 ジュリエヌスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ パセリ	854	37.2
21	水	山型食パン (いちごジャム)	牛乳 手キノ烏釜 干草あえ(卵・のり・しょうゆ) わかめととうもろこしの汁	こめ こむぎ(かわ・パン) あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく	キャベツ いら	657	26.1
			牛乳 八宝菜	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく いか うすらのたまご	だけのこ にんじん はくさい たまねぎ しょうが チンゲンサイ パプリカ(赤) ほししいだけ	823	31.5
			牛乳 ☆リクエスト献立☆ チキン烏釜 干草あえ(卵・のり・しょうゆ) わかめととうもろこしの汁	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ レモン ごまつな にんじん もやし あぶらあげ とうもろこし わかめ みそ	670	32.1
26	月	ご飯	牛乳 ☆賞賛の欄土料理☆ だし巻き玉子 キャベツときゅうりの即席漬け	こめ あぶら こんじやく さとう	牛乳 あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいだけ	612	28.1
			牛乳 じゅんじゅん	さとう じゃがいも しらたき あぶら	とりにく とうもろ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんじん はくさい しゆんぎく たまねぎ ながねぎ しめじ	740	32.5
			牛乳 アーモンド きな粉揚げパン (アーモンド きな粉パウダー)	こむぎ(パン) あぶら さとう アーモンド ぶた肉と豆のトマト煮 ワンタンスープ レモンのムース	牛乳 きなこ いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ	634	25.1
27	火	しょうめし	牛乳 だし巻き玉子 キャベツときゅうりの即席漬け	こむぎ(ワンタン) さとう	とりにく	にんじん ながねぎ だけのこ チンゲンサイ レモン	743	29.1
			牛乳 じゅんじゅん	さとう じゃがいも しらたき あぶら	とりにく とうもろ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんじん はくさい しゆんぎく たまねぎ ながねぎ しめじ	740	32.5
			牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8
28	水	アーモンド きな粉揚げパン (アーモンド きな粉パウダー)	牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8
			牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8
			牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8
29	木	ご飯	牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8
			牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8
			牛乳 さばのみそ煮魚 こんにゃくと野菜のだししょうゆあえ(手作りだれ) 福葉汁	こめ さとう でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	835	28.8

\*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。  
\*材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。  
\*太字の食材は、宮代町産です。



給食回数	19回	学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
			8~9才	650	26.8
給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。			10~11才	780	28.0
			12~15才	830	34.3
			今月の平均栄養量 (小学校)	668	27.9
			今月の平均栄養量 (中学校)	819	32.9