

令和5年度 2月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日曜日	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)			
		主 食	献立名	材	料	名		
		献立名	献立名	材	料	名		
1	木	ごはん	☆節分献立☆ いわしのかばやき こまつなきのこあえ(のり・しょうゆ) 牛乳 みぞれしる ぶくまめ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく でんぷん	牛乳 いわし のり あつあげ だいず のり	しょうが こまつな にんじん もやし しめじ 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	656 797	26.5 31.2
2	金	ちゅうかめん	☆リクエスト献立☆ えびシューマイ ひとり2こ はるさめサラダ(たまご・ドレッシング) 牛乳 みそラーメンのしる	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 たまご	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら ながねぎ とうもろこし チンゲンサイ もやし	622 794	27.6 34.4
5	月	ごはん(ふりかけ)	☆節分献立☆ てづくりにくじゃがコロッケ(ソース) こもくきんぴら 牛乳 かんたましる	こめ じゃがいも あぶら こむぎ(パン) あぶら こんにゃく こまつな さとう こまあぶら	牛乳 わかめ のり かつおぶし ぶたにく ぶたにく ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん こぼろ えだまめ にんじん チンゲンサイ ながねぎ ほししいだけ	662 807	24.7 28.9
6	火	チャーハン	☆リクエスト献立☆ どりのからあげユリオンチーソース ひとり2こ ナムル(てづくりだれ) 牛乳 ちゅうかスープ	こめ こまあぶら でんぷん あぶら さとう こまあぶら さとう こまあぶら	牛乳 やきぶた たまご とりにく	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 こまつな にんじん もやし	675 789	30.7 33.5
7	水	フラワーロール	☆デスマーク料理☆ エグゲー(ケチャップ) いろどりサラダ(ドレッシング) 牛乳 ミートボールのクリームに	こむぎ(パン) じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	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 こまつな きゅうり パプリカ(赤)	753 932	32.0 38.8
8	木	ごはん	☆節分献立☆ ほっけのこみやき ぶたにくとだいにのてりに こまつなとどうぶのみぞしる	こめ こまあぶら さとう あぶら こんにゃく さとう でんぷん	牛乳 ほっけ ぶたにく あつあげ どうぶ みぞ	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 こまつな ながねぎ しめじ たまねぎ	646 788	33.0 38.8
9	金	むぎごはん	☆新穀リクエスト献立☆ ポークカレー チキンカツ 牛乳 コーンサラダ(てづくりさわやかドレッシング)	こめ むぎ カレー じゃがいも こむぎ(こも・パン) こめ あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく	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	733 898	26.1 30.8
13	火	せきはん(こましお)	☆初午の献立☆ ちくわのいそべあげ ひとり2はん しもかれ 牛乳 どさんこしる	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 さげ あぶらあげ だいず	だいこん にんじん 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	712 874	28.6 34.1
14	水	クロワッサン	☆我が家の自慢献立☆&♥バレンタイン献立♥ キャベツとトマトのサラダ(ム・てづくりドレッシング) とりにくとほうれんそうのクリームシチュー 牛乳 てづくりチョコバナナケーキ	こむぎ(パン) さとう こまあぶら ポテト じゃがいも なたまけ こむぎ(おけ・おけ) ココア バター さとう チョコレート	牛乳 スキムミルク あぶら パン とりにく 牛乳 スキムミルク チーズ 牛乳 たまご	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 ほうれんそう バナナ	672 884	25.6 31.2
15	木	ごはん	☆節分献立☆ ハッシュドポーク ポテトサラダ(マヨネーズ) 牛乳	こめ あぶら ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも マヨネーズ	牛乳 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 にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ パプリカ(赤)	670 820	24.1 28.1
16	金	じごなうどん	☆節分献立☆ だいずのしゃりしゃりあげ ブツブツあえ(のり・しょうゆ) ねぎたっぷりうどんのしる	こむぎ(めん) あぶら でんぷん さとう こまつな	牛乳 だいず ちりめんじゃこ かいそうピードロー のり	こまつな にんじん もやし とりにく あぶらあげ	641 795	30.6 36.7
19	月	はつがげんまい ごはん	☆節分献立☆ ビビンバ ツナとトマトのサラダ(ム・ドレッシング) 牛乳 トックスープ	こめ はつがげんまい あぶら こんにゃく さとう こまつな わらうドレッシング	牛乳 ツナ とりにく	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんそう ほししいだけ ながねぎ きゅうり とうもろこし 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	623 760	25.2 29.6
20	火	ごはん	☆受験生応援献立☆ てづくりカツどんのぐ はるさめからしよくいため なめことうぶのみぞしる	こめ こむぎ(パン) さとう あぶら でんぷん はるさめ あぶら こまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご ぶたにく	たまねぎ えだまめ 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 こまつな	686 813	28.4 32.4
21	水	やまがた しよくパン (いちごジャム)	☆節分献立☆ チキンのこんがりやき スリガッティナボリタン 牛乳 ジュリエヌスープ	こむぎ(パン) さとう みずあめ マヨネーズ こむぎ(パン) コーンフレーク こむぎ(めん) オリーブオイル さとう	牛乳 とりにく ワインナー セラチン ベーコン	いちご パセリ 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 キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ パセリ	687 854	30.9 37.2
22	木	ごはん	☆節分献立☆ あげぎょうさ ひとり2こ はつぼうさい	こめ こむぎ(かわ・パン) あぶら さとう でんぷん でんぷん こまあぶら	牛乳 ぶたにく ぶたにく いか うすらのたまご	キャベツ いら 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	657 823	26.1 31.5
26	月	ごはん	☆リクエスト献立☆ チキンなんぼん ちくさあえ(たまご・のり・しょうゆ) 牛乳 わかめとうぶのみぞしる	こめ でんぷん あぶら さとう わかめ とうぶのみぞしる	牛乳 とりにく たまご のり あぶらあげ とうぶ わかめ みぞ	しょうが たまねぎ しもじ こまつな にんじん もやし ながねぎ だいこん	670 815	32.1 37.6
27	火	しょうめし	☆滋養の福料理☆ だしまきたまご キャベツときゅうりのそくせきづけ 牛乳 じゅんじゅん	こめ あぶら こんにゃく さとう こまつな	牛乳 あぶらあげ たまご こんにゃく	にんじん こぼろ ほししいだけ きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんじん はくさい しもじ たまねぎ ながねぎ しめじ	612 740	28.1 32.5
28	水	アーモンド きなこあげパン (アーモンド きなこパウダー)	☆節分献立☆ ぶたにくとまめのトマトに ワンダンスープ 牛乳 シモンのムース	こむぎ(パン) あぶら さとう アーモンド あぶら でんぷん こむぎ(ワンタン) さとう	牛乳 きなこ いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく ベーコン とりにく とうぶ ゆう セラチン	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 にんじん ながねぎ だけのこ チンゲンサイ レモン	634 743	25.1 29.1
29	木	ごはん	☆節分献立☆ さばのみぞにぶ こんにゃくとやさいのだししょうゆあえ(てづくりだれ) 牛乳 ねぎあじ	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 みぞ あつあげ	しょうが こまつな 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 こぼろ みつば	683 835	24.7 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。
*本字の食材は、宮代町産です。



給食回数	学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
		8~9才	650	26.8
19回	今月の平均栄養量 (小学校)	10~11才	780	28.0
		12~15才	830	34.3
		今月の平均栄養量 (中学校)	668	27.9
			819	32.9

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。