

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)			エネルギー
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)	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 こまつな にんじん もやし しめじ	656	26.5
			牛乳 みぞれしる ぶくまめ	こんやく でんぷん	あつあげ だいず 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 ☆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)	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	622	27.6
2	金	ちゅうかめん	牛乳 みそラーメンのしる	あぶら ごま こまあぶら	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 ☆リクエスト献立☆ てづくりにくじゃがコロッケ(ソース)	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 こもくきんぴら かきたましる	あぶら こんやく さとう さとう こまあぶら でんぷん	ぶたにく たまご	れんこん こほう 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	ごはん(ふりかけ)	牛乳 ☆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)	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	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	30.7
			牛乳 ちゅうかスープ	はるさめ こまあぶら	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 ☆デスマーク料理☆ エグゲー(ケチャップ)	こむぎ(パン)	牛乳	たまねぎ ビーマン トマト にんにく	753	32.0
7	水	フラワーロール	牛乳 いろどりサラダ(ドレッシング)	イタリアンドレッシング	ベーコン ツナ たまご チーズ 牛乳	だいこん にんじん こまつな きゅうり パプリカ(赤)	932	38.8
			牛乳 ミートボールのクリームに	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	753	32.0
			牛乳 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 こんやく さとう でんぷん	牛乳 ほっけ ぶたにく あつあげ	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	33.0
8	木	ごはん	牛乳 ☆資質小リクエスト献立☆ 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	733	26.1
			牛乳 チキンカツ	こむぎ(もち・パン) こめ あぶら でんぷん	とり	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	898	30.8
			牛乳 コーンサラダ(てづくりさわやかドレッシング)	さとう こまあぶら	ぶたにく スキムミルク	キャベツ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし レモン	712	28.6
13	火	せきはん(こましお)	牛乳 ☆初午の献立☆ ちくわのいそべあげ ひとり2はん しもかれ	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 だいず	874	34.1
			牛乳 どさんこじる	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♥ キャベツとトマトのサラダ(ム・てづくりドレッシング)	こむぎ(パン) さとう こまあぶら	牛乳 スキムミルク あぶら パナ	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
14	水	クロワッサン	牛乳 どりにく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・おけ) ココア バター さとう チョコレート	とり	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんどう	884	31.2
			牛乳 てづくりチョコバナナケーキ	牛乳 たまご	バナナ	884	31.2	
			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	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	670	24.1
15	木	ごはん	牛乳 ポテトサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく スキムミルク	にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ パプリカ(赤)	820	28.1
			牛乳 だいずのしゃりしゃりあげ ブツブツあえ(のり・しょうゆ) ねぎたっぷりどうぶのみぞしる	こむぎ(めん) あぶら でんぷん さとう こま	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	30.6
			牛乳 こめ はつがけんまい あぶら こんやく さとう こま こまあぶら	牛乳 はつがけんまい	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんどう	623	25.2	
19	月	はつがけんまい ごはん	牛乳 ☆とろろまいたにんのサラダ(ツナ・ドレッシング)	あぶら こんやく さとう こま こまあぶら	牛乳 ツナ	きりほしだいこん キャベツ 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	760	29.6
			牛乳 トックスープ	トック	とり	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 ☆受験生応援献立☆ てづくりカツどんのぐ	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
20	火	ごはん	牛乳 はるさめからしよくいため なめことうぶのみぞしる	はるさめ あぶら こまあぶら さとう	ぶたにく たまご	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	813	32.4
			牛乳 手キンのこんがりやき	こむぎ(パン) さとう みずあめ マヨネーズ こむぎ(パン) 2 コーンフレーク	とり	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
21	水	やまがた しよくパン (いちごジャム)	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
			牛乳 あげぎょうさ ひとり2こ	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 たまご	キャベツ いら	657	26.1
			牛乳 はっほうさい	でんぷん こまあぶら	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
26	月	ごはん	牛乳 ☆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)	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 こまつな にんじん もやし	670	32.1
			牛乳 わかめとどうぶのみぞしる	わかめ どうぶのみぞしる	あぶらあげ どうぶのみぞしる	ながねぎ だいこん	815	37.6
			牛乳 ☆滋養の福士料理☆ だしまきたまご キャベツときゅうりのそくせきづけ	こめ あぶら こんやく さとう	牛乳 あぶらあげ たまご	にんじん こほう ほししいだけ	612	28.1
27	火	しょうめし	牛乳 じゅんじゅん	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら	牛乳 こんぶ	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 きなこあげパン (アーモンド きなこパウダー)	こむぎ(パン) あぶら さとう アーモンド	牛乳 きなこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ぶたにく ベーコン	634	25.1
			牛乳 ワンタンスープ	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
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)	牛乳 しもんのみぞしる	こめ さとう でんぷん こんやく さとう	牛乳 さば みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ	683	24.7
			牛乳 さばのみぞしる	さとう でんぷん こんやく さとう	牛乳 あつあげ	だいこん にんじん ながねぎ こほう みつば	835	28.8
			牛乳 こめ はつがけんまい あぶら こんやく さとう こま こまあぶら	牛乳 あつあげ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ぶたにく ベーコン	670	32.1	
29	木	ごはん	牛乳 ☆資質小リクエスト献立☆ だしのみぞしる	こめ さとう でんぷん こんやく さとう	牛乳 さば みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし えだまめ	683	24.7
			牛乳 さばのみぞしる	さとう でんぷん こんやく さとう	牛乳 あつあげ	だいこん にんじん ながねぎ こほう みつば	835	28.8
			牛乳 こめ はつがけんまい あぶら こんやく さとう こま こまあぶら	牛乳 あつあげ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ぶたにく ベーコン	670	32.1	

*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。