

令和5年度 3月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日	曜日	献立名			材 料 名			米量 エネルギー	小中 たんぱく質
		主 食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	おもにエネ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	金	ちゅうかめん	☑	てづくりことうむしパン	ごむぎ(めん)	牛乳		669	27.9
				きさみいりシャキシャキサラダ(ドレッシング・きさみ)	ごむぎ(ホットケーキミックス) くるざとう あぶら	たまご とうにゅう		816	33.4
4	月	すめし(てまきのり)(スティック なつとう)	☑	☆桃の節句献立☆ いかのたつたあげ ひとり2本	こめ さとう	牛乳 のり なつとう		601	25.2
				たまごやき ひとり1本	でんぷん あぶら	いか		719	28.8
5	火	ごはん	☑	おいわいじる ひなまつりデザート	さとう	わかめ かまぼこ	にんじん みつば ながねぎ えのきだけ だけのこ ほうれんそう もも	661	32.3
				牛乳 とうふとわかめのみそじる	ごめ	牛乳		807	37.9
6	水	せきはん(ごましお)	☑	☆卒業お祝い献立☆ えびフライ(ソース) ひとり1本	こめ もちごめ ごま	牛乳 ささげ		650	24.2
				キャベツとなのはなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし)	ごむぎ(パンこ・ごむぎこ) あぶら	えび		769	28.1
7	木	ツイストパン	☑	つぼんじる	さといも こんにゃく	とりにく あつあげ	ごまつな キャベツ にんじん もやし なのぼろ	671	29.6
				ベイクドポテト	ごむぎ(パン)	コーヒーマルク スキムミルク		834	35.3
8	金	ごはん	☑	☆我が家の自慢献立☆ からあげ ひとり2こ	ごむぎ(パン)	牛乳 チーズ	たまねぎ	661	28.2
				ひじきの5しょくナムル(てづくりダレ)	じゃがいも ごむぎ(パンこ) パター	ベーコン		772	30.7
11	月	むぎごはん	☑	わかめのちゅうかスープ	ごむぎ(マカロニ) あぶら さとう	だいず いんげんまめ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ パセリ	650	22.1
				ボークカレー	ごむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク		796	25.6
12	火	ごはん	☑	☆山口県の郷土料理☆ チキンチキンごぼう	ごむぎ(パン)	牛乳		729	26.9
				キャベツのごまあえ(てづくりごまダレ)	あぶら さとう でんぷん	とりにく	ごぼう	887	31.6
13	水	こどもパン スライス	☑	おおひら	さといも こんにゃく	とりにく	れんこん にんじん まいだけ だいこん ながねぎ	734	36.6
				てづくりハンバーグ(てづくりトマトソース)	ごむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク		910	43.7
14	木	ちまきふう たきこみごはん	☑	グリーンサラダ(ドレッシング)	ごむぎ(パンこ) さとう あぶら	ぶたにく とうふ たまご とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく	655	27.1
				☆台湾料理☆ パオズ ひとり2こ	ごむぎ(かわ・パンこ)	ぶたにく	たまねぎ キャベツ しいたけ	774	30.2
15	金	じごなうどん	☑	☆東小リクエスト献立☆ チキンなんばん	ごむぎ(めん)	牛乳 わかめ		628	23.8
				ちくさあえ(のり・しょうゆ・たまご)	ごむぎ(めん) さとう あぶら	ささかまぼこ あおのり		784	29.0
18	月	わかめごはん	☑	チンゲンサイのたまごスープ	ごむぎ(めん)	牛乳		696	35.4
				ささかまのいそべあげ ひとり2こ	ごむぎ(めん) さとう あぶら	ささかまぼこ あおのり		845	41.7

*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。

給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。



給食回数	12回	学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
			8~9才	650	26.8
			10~11才	780	28.0
			12~15才	830	34.3
			今月の平均栄養量 《小学校》	667	28.8
			今月の平均栄養量 《中学校》	811	33.7

令和5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(μg)	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	基準値	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	摂取栄養量	654	26.9	20.1	3.0	351	2.1	2.7	332	0.57	0.53	28	4.4
中学校	基準値	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5
	摂取栄養量	805	31.8	22.9	3.7	395	2.7	3.2	386	0.70	0.59	33	5.4