


# 令和5年度 3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 名			エネルギー	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	中華めん	牛乳	手作り黒糖蒸しパン	こむぎ(めん)	牛乳		669	27.9		
				きさみ入りシャキシャキサラダ(ドレッシング・きさみ)	こむぎ(ホットケーキミックス) くらざとう あぶら	たまご とうりゅう		816	33.4		
				豆乳こま担々めん汁	ちゅうかドレッシング	とりにく	ごまつな れんこん にんじん きゅうり もやし えだまめ				
4	月	酢飯 (手巻きのり) (スティック納豆)	牛乳	☆桃の節句献立☆	こめ さとう	牛乳 のり なつとう		601	25.2		
				いかの電田揚げ 1人2本	でんぷん あぶら	いか		719	28.8		
				玉子焼き 1人2本	さとう	たまご	にんじん みつば ☆なごぎ えのきだけ たけのこ ほうれんどう もも				
5	火	ご飯	牛乳	☆卒業祝い献立☆	こめ	牛乳		661	32.3		
				えびフライ(ソース) 1人1本	こま	さけ		807	37.9		
				キャベツと菜の花のお浸し(しょうゆ・かつおだし)	こんにゃく こまあぶら さとう	とりにく あつあげ	きりほしだいこん にんじん れんこん えだまめ				
6	水	赤飯 (こま塩)	牛乳	つぼん汁	さといも こんにゃく	とりにく あつあげ	たまねぎ ☆なごぎ キャベツ	650	24.2		
				☆我が家の自慢献立☆	こめ もちこめ こま	牛乳 ささげ		769	28.1		
				から揚げ 1人2個	でんぷん あぶら	とりにく	にんにく しょうが				
7	木	ツイストパン	牛乳	☆我が家の自慢献立☆	こめ	牛乳		671	29.6		
				から揚げ 1人2個	でんぷん あぶら	とりにく	にんにく しょうが	834	35.3		
				ひじきの5色ナムル(手作りダレ)	ごまあぶら さとう	ひじき	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり レモン				
8	金	ご飯	牛乳	わかめ中華スープ	ごまあぶら	わかめ なたと とうふ	たまねぎ なごねぎ チンゲンサイ にんじん	662	28.2		
				☆我が家の自慢献立☆	こめ	牛乳		773	30.7		
				ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールー	ふたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト				
11	月	麦ご飯	牛乳	☆我が家の自慢献立☆	こめ	牛乳		650	22.1		
				ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールー	ふたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト	796	25.6		
				ツナ入り小松菜と大根のサラダ(ドレッシング・ツナ)	わふうドレッシング	ツナ わかめ	ごまつな にんじん だいこん きゅうり				
12	火	ご飯	牛乳	☆山口県の郷土料理☆	こめ	牛乳		729	26.9		
				チキンチキンごぼう	あぶら さとう でんぷん	とりにく	ごぼう	887	31.6		
				キャベツのごまあえ(手作りごまダレ)	さとう こま		キャベツ にんじん もやし きゅうり				
13	水	子どもパン スライス	牛乳	☆我が家の自慢献立☆	こめ	牛乳		734	36.3		
				チキンチキンごぼう	あぶら さとう でんぷん	とりにく	ごぼう	910	43.7		
				キャベツのごまあえ(手作りごまダレ)	さとう こま		キャベツ にんじん もやし きゅうり				
14	木	ちまき風 炊き込みご飯	牛乳	☆我が家の自慢献立☆	こめ	牛乳		655	27.1		
				チキンチキンごぼう	あぶら さとう でんぷん	とりにく	ごぼう	774	30.2		
				キャベツのごまあえ(手作りごまダレ)	さとう こま		キャベツ にんじん もやし きゅうり				
15	金	卒業式のため、給食はありません。									
18	月	わかめご飯	牛乳	☆東小ワケスト献立☆	こめ	牛乳 わかめ		696	35.4		
				チキン南蛮	でんぷん あぶら さとう	とりにく	しょうが たまねぎ レモン	845	41.7		
				千草あえ(のり・しょうゆ・卵)	さとう	たまご	ごまつな もやし にんじん				
				豚汁	ごまあぶら こんにゃく	ふたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん なごねぎ しょうが				
<p>*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。 ※中学校3年生の給食は、11日(月)までです。 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。</p>						給食回数	学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0	
11回	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