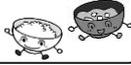


# 令和4年度 3月分 学校給食予定献立表(中)

今月の給食目標  
1年間の食事を振り返ろう



- ☆桃の節句献立 ☆卒業お祝い献立 ☆千葉県のご当地料理
- ☆ジャマイカ料理 ☆リクエスト献立 ☆我が家の自慢献立

給食回数 12回  
宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

日	曜日	献立名			材 料 名			栄 養 量	
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
①	水	こどもパン スライス	☆ジャマイカ料理☆ ジャークチキン グリーンサラダ(手作りドレッシング) ジャマイカ風ブラウンシチュー	こむぎ(パン) さとう ごまあぶら	コーヒーミルク	たまねぎ とうもろこし レモン トマト	小	602	30.8
				オリブオイル デミグラスソース じゃがいも ハヤシルウ あぶら	ふたにく	キャベツ にんじん きゅうり にんにく こまつな マッシュルーム しょうが	中	735	34.5
②	木	酢飯 (手巻きのみ)	☆桃の節句献立☆ いかの竜田揚げ 1人2本 たまご焼き 1人2本 肉そぼろ お祝い汁 ひな祭りデザート	こめ さとう あぶら でんぷん ももゼリー	牛乳 のり とりにく いか たまご わかめ かまぼこ	れんこん たまねぎ しょうが にんじん みつば ながねぎ えのきだけ		622	25.9
						たけのこ ほうれんそう		784	33.5
3	金	中華めん	みそラーメンの汁 切干大根のサラダ(ドレッシング) 手作り黒糖蒸しパン	こむぎ(めん・ホットケーキミックス)	牛乳 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ		627	25.9
				あぶら ちゅうかドレッシング くらざとう ごま ごまあぶら	ふたにく たまご とうにゅう	キャベツ とうもろこし ながねぎ チンゲンサイ いら もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん		776	31.2
6	月	ご飯	いわしのしょうが煮 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま こんにゃく	牛乳 わかめ とうふ ふたにく いわし みそ あぶらあげ	たまねぎ ながねぎ しょうが えだまめ れんこん ごぼう		629	27.5
						だいこん にんじん		752	31.3
7	火	赤飯 (ごま塩)	☆卒業お祝い献立&我が家の自慢献立☆ とんかつ(ソース) 磯香あえ(のり・しょうゆ) こづゆ	こめ もちこめ あぶら ごま さといも こんにゃく こむぎ(ふ・パンコ)	牛乳 ささげ のり ほたて ふたにく	こまつな もやし にんじん ほししいたけ きくらげ ながねぎ ほうれんそう		575	21.7
								720	27.3
⑧	水	ツイストパン	チキンのこんがり焼き 豆とマカロニのミートソース煮 野菜たっぷりコンソメスープ	こむぎ(パン・パンコ・マカロニ)	シヨア ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ		665	32.5
				マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも さとう あぶら	とりにく ふたにく だいす いんげんまめ	とうもろこし セロリ トマト キャベツ エリンギ にんにく		805	36.9
⑨	木	麦ご飯	ポークカレー シャキシャキサラダ(手作りねぎドレッシング) 【中3・小6のみ】 手作りチーズケーキタルト	こめ むぎ カレールウ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら 【中3・小6のみ】小麦粉 マーガリン バター 生クリーム	牛乳 スキムミルク ふたにく かいそうビードロ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし れんこん にんじん トマト アップルソース ながねぎ こまつな 【中3・小6のみ】レモン		620	19.5
						【中3・小6のみ】 チーズ 卵		760	22.7
10	金	ご飯	レバーとポテトのオーロラソース 田舎汁	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ふたしパー みそ とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん もやし ごぼう ながねぎ しめじ		651	24.0
								793	28.0
13	月	ご飯	☆千葉県のご当地料理☆ とり肉の金山寺みそだれかけ(手作りみそだれ) 菜の花とキャベツの即席漬け いわしのつみれ汁	こめ ごま さとう あぶら でんぷん	牛乳 とりにく こんぶ いわし あつあげ みそ きんざんしみそ	こまつな キャベツ ながねぎ ごぼう しょうが にんじん きゅうり なのはな だいこん えのきだけ		639	30.6
								752	33.9
⑭	火	ウインナーと 野菜のピラフ	☆リクエスト料理☆ 手作りハンバーグのデミグラスソースがけ ポテトサラダ(ハム・マヨネーズ) ABCスープ	こめ こむぎ(パンコ・マカロニ) マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも デミグラスソース	牛乳 たまご とりにく ハム とうふ ウインナー	パセリ にんじん たまねぎ セロリ えだまめ トマト ピーマン パプリカ(赤) きゅうり キャベツ マッシュルーム		737	33.6
								882	39.1
15	水	卒業式のため、給食はありません。							
⑯	木	発芽玄米ご飯	3色そぼろ丼の具 具だくさんみそ汁	こめ はつがげんまい じゃがいも さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ たまご わかめ	もやし たまねぎ まいたけ れんこん えだまめ しょうが こまつな ながねぎ		612	25.8
								750	30.3
⑰	金	地粉うどん	五目京風うどんの汁 大豆のしゃりしゃり揚げ フルーツミックス	こむぎ(めん) あぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 わかめ なたと とりにく あぶらあげ だいす ちりめんじゃこ	にんじん ほししいたけ こまつな ながねぎ えのきだけ オレンジジュース パイナップル みかん おとう りんご		716	29.0
								890	34.6

\*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。  
給食回数 12回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。  
※中学校3年生の給食は、9日(木)までです。

学校給食 摂取基準	6~7才	8~9才	10~11才	12~15才
今月の平均栄養量 《小学校》	530	650	750	830
今月の平均栄養量 《中学校》	20.0	26.8	28.0	32.0
		638	781	31.5

## 《献立表に関する大切なお知らせ》

令和5年度より献立表は電子化となります。今後は、町のホームページ等でご覧ください。  
同様に、給食だより「いただきます」・食育だよりも電子化となります。  
詳しくは、新年度に改めて教育委員会事務局よりご案内させていただきます。

## ☆令和4年度 年間給与栄養量☆

	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(μgRE)	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	基準量	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25
	摂取栄養量	656	27.1	20.0	3	369	2.4	3.0	348	0.55	0.52	29
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35
	摂取栄養量	807	32.2	23.0	3.8	400	2.9	3.6	405	0.69	0.58	33

## 桃の節句献立☆2日(木)



3月3日はひな祭り、「桃の節句」とも呼ばれます。女の子がいる家庭では、ひな人形を飾り、ひし餅や白酒、桃の花などを供えます。ひな人形は、子どもの身代わりとなり、事故や病気から守って、健やかに幸せな成長を願うために飾られるようになりました。給食では、ひな祭りのお祝いとして、手巻き寿司とお祝い汁を提供します。

## 卒業生のみなさんへ



中学校3年生と小学校6年生のみなさんには、給食センターからお祝いとして、9日(木)に『チーズケーキタルト』を手作ります。

## ♥我が家の自慢献立♥7日(火)

### 【こづゆ】

前原中学校2年生 渡邊美優羽さんから応募いただいた自慢献立です。『祖母の出身が福島県の会津なので、お正月などに食べます。』とコメントをいただきました。

## ◆ジャマイカ料理◆1日(水)



### 【ジャークチキン】

ジャマイカの代表ともいえる料理で、スパイスやハーブなどをミックスしたタレに肉を漬けて焼いたもの。中でも、鶏肉を使ったジャークチキンが好まれています。

## ☆☆☆リクエスト献立 14日(火)☆☆☆

### 【給食の三ツ星メニューを考えよう】

東小学校6年1組の刘さん、原さん、杉山さん、長原さんが家庭科の授業で考えてくれた献立です。「野菜も肉もとれて、みんなが好きな洋風の献立にしました。」とコメントをいただきました。

## 千葉県のご当地料理 13日(月)

### 【いわしのつみれ汁】

千葉県では、いわしの漁獲量が全国の中でも上位です。特に飯岡町では、あくり舟でいわしがたくさん獲れていたため、いろいろないわし料理が考えられていました。今回は、いわしのつみれを入れた汁物を提供します。