



令和5年度 4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			栄養量	小 中	
		主食	飲み物	おまけ(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)
12	水	ごはん	牛乳	♥フレンチ献立♥ チキンなんぼん にくじゃが(ハッピーにんじん) なめことうふのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ レモン たまねぎ にんじん えだまめ なげがき こまつな なめこ	677	32.1
13	木	ごはん	牛乳	☆神奈川県の郷土料理☆ さばのみそにふう ゆばいりおひたし(かつおぶし・しょうゆ) けんちんじる	こめ でんぷん さとう こんにゃく さつまいも でんぷん こまあぶら	牛乳 さば みそ ゆば かつおぶし とうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん どうもろこし だいこん にんじん こほう ほししいだけ なげがき ほうれんそう	682	27.1
14	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる 5ひんちくサラダ(ドレッシング) こめこいりもちのカップケーキ	あぶら こまあぶら こま しおドレッシング こむぎこ(ホットケーキミックス) こめこ さとう	牛乳 ぶたにく みそ わかめ たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし チンゲンサイ もやし なげがき こまつな にんじん だいこん きゅうり おうとう	641	25.4
17	月	ごはん	牛乳	どりのしおからあげ ひとり2こ ちくさあえ(のり・たまご・しょうゆ) はるキャベツのみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら さつまいも	牛乳 とりにく たまご のり わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし キャベツ なげがき	707	29.0
18	火	ごはん	牛乳	ポークカレー オムレツ かいそうサラダ(てづくりドレッシング)	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こまあぶら さとう こむぎ(パン)	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご わかめ くきわかめ	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 にんじん こまつな もやし きゅうり なげがき	691	25.3
19	水	ツイストパン	牛乳	ポテトグラタン ツナときほしいこんのサラダ(てづくりドレッシング・ツナ) ABCスープ	こめ じゃがいも ベシャメルソース バター さとう こまあぶら こむぎ(マカロニ)	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク 牛乳 チーズ ツナ とりにく	たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな きゅうり パプリカ(赤) どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	650	27.1
20	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ぎょうざ ひとり2こ はるさめサラダ(ドレッシング)	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぷん こむぎ(かわ) はるさめ ちゅうかドレッシング	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこ なげがき にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にら こまつな にんじん もやし きゅうり	704	27.1
21	金	ごはん	牛乳	☆宮代町の行事☆お影供! はるやさいのとうふハンバーグ(てりやきソース) キャベツときゅうりのそくせきつけ ほうれんそうのおすいもの くさもち	こめ こむぎ(パン) さとう でんぷん こま はるさめ でんぷん さとう こめこ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご 牛乳 みそ こんぶ あずき	たまねぎ なげがき だけのこ にんじん アスパラ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんじん みつば なげがき ほうれんそう だいこん	766	28.7
24	月	ごはん	牛乳	あじのなんぼんづけ はるのきんぴら たまねぎのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう あぶら こまあぶら こんにゃく さとう こま さつまいも	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	たまねぎ しょうが レモン はねぎ れんこん らまき とうもろこし にんじん たまねぎ なげがき さやえんどう えのきだけ	672	28.6
25	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのブルコギふう ナムル(てづくりダレ) ちゅうかふうコンスープ	こめ こまあぶら さとう さとう こまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ とりにく たまご	しょうが にんにく たら パプリカ(赤) なげがき こまつな にんじん もやし にんじん たまねぎ どうもろこし チンゲンサイ ほししいだけ	619	29.1
26	水	せきはん(こましお)	牛乳	☆お祝い献立☆ エビフライ(ソース) ひとり1本 とさずあえ(てづくりダレ・かつおぶし) おいひいすまししる おいひいクレープ【卵・乳・小麦不使用】	こめ もちこめ こま あぶら こむぎ(パン)こ・こむぎこ さとう こめこ さとう	牛乳 えび わかめ かつおぶし とうふ かまぼこ とうにゅう	きゅうり にんじん もやし ほうれんそう にんじん みつば ほししいだけ なげがき いちご	633	21.3
27	木	コッペパン スライス	牛乳	フランクフルト(てづくりトマトソース) はるキャベツのやきそば やさいたっぷりスープ	こめ さとう こむぎ(めん) あぶら じゃがいも	牛乳 フランクフルト ぶたにく あおのり せらチン とりにく	トマト キャベツ もやし にんじん ピーマン たら チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ パセリ どうもろこし	648	28.7
28	金	ごはん	牛乳	3しょくぞぼろどんのぐ いそかあえ(のり・しょうゆ) じゃがいもわかめのみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく たまご のり あぶらあげ わかめ みそ	れんこん えだまめ しょうが キャベツ こまつな にんじん どうもろこし なげがき たまねぎ えのきだけ	632	26.3

*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(Twitter)でご覧いただけます。

給食回数	学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
		8~9才	650	26.8
13回		10~11才	780	28.0
		12~15才	830	34.3
		今月の平均栄養量(小学校)	671	27.4
		今月の平均栄養量(中学校)	814	32.0

4月18日(火)~スタート 1年生 予定献立表				使用食器
慣らし給食	18	火	ごはん 牛乳	ポークカレー 大皿・汁わん スプーン
	19	水	ツイストパン 牛乳	ポテトグラタン ABCスープ 大皿・汁わん スプーン
	20	木	ごはん 牛乳	ぎょうざ ひとり2こ マーボーどうふ ご飯茶わん 大皿・汁わん スプーン
	21	金	ごはん 牛乳	はるやさいのとうふハンバーグ(てりやきソース) キャベツときゅうりのそくせきつけ ほうれんそうのおすいもの ご飯茶碗 大皿・汁わん 小皿

入学・進級 おめでとうございます

★小学校1年生の給食は4月18日(火)から始まります。

小学校1年生は18日~21日の4日間、お水を少しずつ増やしていく「慣らし給食」を実施します。献立は左の表に記載しています。給食の準備や片づけ方、当番の仕事などを覚えて、楽しい給食の時間にしましょう。