



# 令和5年度 1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			栄養量 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)		
10	水	コッパン スライス	牛乳	フランクフルト(手作りトマトソース)	こむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク	677	29.0
				焼きそば	さとう	フランクフルト	ぶたにく あおりのり ゼラチン	キャベツ もやし にんじん ピーマン にら
11	木	ご飯	牛乳	<b>七草献立</b>	こめ	牛乳	626	25.3
				さわらのゆずみそかけ(手作りゆずみそダレ)	さとう てんぷん	さくら みそ	しょうが ゆず	えだまめ れんこん にんじん ほししいたけ ごぼう
12	金	ご飯	牛乳	<b>須賀中・前原中リクエスト献立</b>	こめ	牛乳	712	30.1
				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	829
15	月	茶飯	牛乳	<b>小正月献立</b>	こめ むぎ	牛乳	735	25.9
				おでん	こんにゃく じゃがいも	ワインナー ちくわ あつあげ	だいこん にんじん	889
16	火	ご飯	牛乳	手作りカニクリームコロッケ風	バター ベシャメルソース あぶら	カニカマ スキムミルク	634	21.3
				大根サラダ(ドレッシング)	こむぎ(パン) なまクリーム	とりにく	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	774
17	水	ご飯	牛乳	<b>防災献立</b>	こめ	牛乳	649	30.7
				いわしの生焼き	さとう てんぷん	いわし	しょうが	771
18	木	黄金飯	牛乳	<b>埼玉県の郷土料理</b>	こめ もちきび	牛乳	655	21.6
				だし巻き玉子	さとう	たまご	ゆず	813
19	金	地粉うどん	牛乳	うどんの汁(いなりもち)	こむぎ(めん)	牛乳	635	25.1
				こまつなサラダ(ドレッシング・ツナ)	もち さとう てんぷん	とりにく とうふ あぶらあげ	むかご にんじん ほうれんそう	756
22	月	ご飯	牛乳	<b>リクエスト献立</b>	こはん	牛乳	667	33.3
				鮭の塩焼き	あぶら こむぎ(ふ) さとう	さけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	813
23	火	ココア 揚げパン (ココアパウダー)	牛乳	チリコンカン	こむぎ(パン) あぶら さとう ココア	牛乳	724	25.9
				冬野菜シチュー	オリーブオイル さとう てんぷん	だいず ぶたにく いんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	859
24	水	ご飯	牛乳	<b>タイ料理</b>	こめ	牛乳	607	27.8
				ガバオライスの具(スクランブルエッグ)	ごまあぶら さとう てんぷん	とりにく だいずフレーク	にんにく しょうが たけのこ にんじん	742
25	木	ご飯	牛乳	<b>昔の給食献立</b>	こめ	牛乳	693	27.4
				クワラとポテトのオーロラソース	じゃがいも あぶら さとう	クワラ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	845
26	金	麦ご飯	牛乳	宮代カレー	こめ むぎ	牛乳	631	21.6
				こんにゃくサラダ(ドレッシング)	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	773
29	月	ご飯	牛乳	<b>我が家の自備献立</b>	こめ	牛乳	678	26.2
				くわいとれんこんの照り煮	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	とりにく	くわい れんこん にんじん えだまめ	816
30	火	ご飯	牛乳	さばの竜田焼き(手作り香味ソース)	こめ	牛乳	706	27.2
				海鮮サラダ(ドレッシング)	でんぷん さとう ごまあぶら	さば	しょうが にんにく むかご	824
31	水	ツイストパン	牛乳	手作りハンバーグのデミグラスソースかけ	こむぎ(パン) デミグラスソース	とりにく ぶたにく とうふ	666	30.5
				フレッシュサラダ	さとう あぶら	みそ たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト	807

\*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

16回

学校給食摂取基準

今月の平均栄養量 (小学校)

今月の平均栄養量 (中学校)

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)	668	26.8
今月の平均栄養量 (中学校)	808	31.5