令和5年度　1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 主食	飲み物	おかず（主菜・副菜・汁物・その他）	材料名 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〕	栄養量 小中 エネルギー	たんぱく質
⑩	水	コッペパンスライス			こむぎ（パン）	牛乳　スキムミルク		677	29.0
				フランクフルト（てづくりトマトソース）	さとう	フランクフルト	トマト		
				やきそば	こむぎ（めん）　あぶら	ぶたにく　あおのり　ゼラチン	**キャベツ**　もやし　**にんじん**　ピーマン　にら		
			牛乳	やさいたっぷりコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	**はくさい**　たまねぎ　**にんじん**　とうもろこし　セロリ　パセリ	846	35.9
11	木	ごはん		**✿七草献立✿**	こめ	牛乳		626	25.3
				さわらのゆずみそかけ（てづくりゆずみそダレ）	さとう　でんぷん	さわら　みそ	しょうが　**ゆず**		
				にしめ	こんにゃく　**さといも**　さとう　でんぷん　あぶら	あつあげ	えだまめ　れんこん　**にんじん**　ほししいたけ　ごぼう		
			牛乳	ななくさじる	でんぷん	とりにく　あぶらあげ	みずな　かぶ　**だいこん**　せり　みつば　**にんじん**　**ながねぎ**	769	30.2
12	金	ごはん		**✿須賀中、前原中リクエスト献立✿**	こめ	ジョア		712	30.1
				チキンなんばん	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		
				ブロッコリーのごまあえ（てづくりごまダレ）	さとう　ごま		**ブロッコリー**　**にんじん**　もやし		
			ジョア	みそけんちんじる　　シューアイス	ごまあぶら　こむぎ（シューアイス）	とうふ　みそ　牛乳　乳製品　たまご	**だいこん**　**にんじん**　ごぼう　**ながねぎ**　**はくさい**	829	33.2
⑮	月	ちゃめし		**✿小正月献立✿**	こめ　むぎ	牛乳		735	25.9
				おでん	こんにゃく　じゃがいも	ウインナー　ちくわ　あつあげ　おさかながんも　うずらたまご	**だいこん**　**にんじん**		
				いそかあえ（のり・しょうゆ）		のり	こまつな　**にんじん**　もやし　とうもろこし		
			牛乳	まゆだまぜんざい	しらたまもち　さとう	あずき		889	30.2
⑯	火	ごはん			こめ	牛乳		634	21.3
				てづくりカニクリームコロッケふう（てづくりバーベキューソース）	バター　ベシャメルソース　あぶら　こむぎ（パンこ）　なまクリーム　さとう　ホワイトルウ　でんぷん	カニカマ　スキムミルク　牛乳	たまねぎ　とうもろこし　**ほうれんそう**　にんにく		
				だいこんサラダ（ドレッシング）	イタリアンドレッシング		**だいこん**　**にんじん**　きゅうり　こまつな　**パプリカ(赤・黄)**		
			牛乳	ABCスープ	こむぎ（マカロニ）	ベーコン	たまねぎ　**にんじん**　**キャベツ**　セロリ　パセリ	774	24.9
17	水	ごはん		**✿防災献立✿**	こめ	牛乳		649	30.7
				いわしのしょうがに	さとう　でんぷん	いわし	しょうが		
				ひじきとあつあげのにもの	ごまあぶら　こんにゃく　さとう	とりにく　ひじき　あつあげ	にんじん　えだまめ　れんこん		
			牛乳	とんじる	こんにゃく	ぶたにく　みそ	かぶ　**にんじん**　**ながねぎ**　ごぼう　**はくさい**　しょうが	771	35.1
18	木	こがねめし		**✿埼玉県の郷土料理✿**	こめ　もちきび	牛乳		655	21.6
				だしまきたまご	さとう	たまご			
				みそポテト（てづくりみそダレ）　ひとり2こ	じゃがいも　こむぎ（てんぷらこ）　あぶら　さとう　でんぷん	みそ	**ゆず**		
			牛乳	きくいもいりおすいもの	はるさめ　**きくいも**	とりにく	**にんじん**　**ながねぎ**　**ほうれんそう**	813	25.8
⑲	金	じごなうどん			こむぎ（めん）	牛乳		635	25.1
				ちからうどんのしる（いなりもち）	もち　さとう　でんぷん	とりにく　とうふ　あぶらあげ	**ながねぎ**　**にんじん**　**はくさい**　**ほうれんそう**		
				こまツナサラダ（ドレッシング・ツナ）	わふうドレッシング	ツナ	こまつな　**にんじん**　もやし　きゅうり　とうもろこし		
			牛乳	みかんゼリー	さとう		みかん	756	29.6
22	月	ごはん		**✿リクエスト献立✿**	ごはん	牛乳		667	33.3
				さけのしおやき		さけ			
				あぶらふのたまごとじ	あぶら　こむぎ（ふ）　さとう	とりにく　たまご	たまねぎ　**にんじん**　ほししいたけ　えだまめ		
			牛乳	こまつなとなめこのみそしる		あぶらあげ　とうふ　みそ	なめこ　**ながねぎ**　**こまつな**　**だいこん**	813	39.4
㉓	火	ココアあげパン（ココアパウダー）			こむぎ（パン）　あぶら　さとう　ココア	牛乳		724	25.9
				チリコンカン	オリーブオイル　さとう　でんぷん	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**　とうもろこし　トマト		
				ふゆやさいのシチュー	じゃがいも　ベシャメルソース　ホワイトルウ　なまクリーム	とりにく　スキムミルク　チーズ　牛乳　とうにゅう	マッシュルーム　**はくさい**　**にんじん**　たまねぎ　**ほうれんそう**		
			牛乳					859	30.5
㉔	水	ごはん		**✿タイ料理✿**	こめ	牛乳		607	27.8
				ガパオライスのぐ（スクランブルエッグ）	ごまあぶら　さとう　でんぷん　オリーブオイル	とりにく　だいずフレーク　だいず　たまご	にんにく　しょうが　たけのこ　**にんじん**　ピーマン　パプリカ（赤）　たまねぎ　バジル		
				トムヤムクン	でんぷん	えび　とうふ	トマト　**ながねぎ**　しめじ　チンゲンサイ　とうもろこし　しょうが　レモン		
			牛乳	マンゴープリン		乳製品	マンゴー	742	32.5
25	木	ごはん		**✿昔の給食献立✿**	こめ	牛乳		693	27.4
				クジラとポテトのオーロラソース	じゃがいも　あぶら　さとう	クジラ			
				ゆばいりおひたし（かつおぶし・しょうゆ）		ゆば　かつおぶし	こまつな　キャベツ　**にんじん**　とうもろこし		
			牛乳	ひもかわじる	こむぎ（めん）	とりにく　みそ	**にんじん**　**だいこん**　ごぼう　しめじ　**ほうれんそう**　**ながねぎ**	845	32.0
㉖	金	むぎごはん			こめ　むぎ	牛乳		631	21.6
				みやしろカレー	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　**ヤーコン**　アップルソース　トマト		
				こんにゃくサラダ（ドレッシング）	こんにゃく　しおドレッシング		キャベツ　**にんじん**　きゅうり　もやし　パプリカ（黄）		
			牛乳					773	25.2
29	月	ごはん		**✿我が家の自慢献立✿**	こめ	牛乳		678	26.2
				くわいとれんこんのてりに	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		
				さいのくになっとう		なっとう			
			牛乳	だいこんのみそしる		わかめ　みそ	**だいこん**　**こまつな**　**ながねぎ**　たまねぎ　**にんじん**	816	29.7
30	火	ごはん			こめ	牛乳		706	27.2
				さばのたつたやき（てづくりこうみソース）	でんぷん　さとう　ごまあぶら	さば	しょうが　にんにく　**ながねぎ**		
				かいそうサラダ（ドレッシング）	ちゅうかドレッシング	わかめ　くきわかめ	**にんじん**　**こまつな**　もやし　きゅうり		
			牛乳	さつまじる	**さつまいも**	とりにく　あつあげ	**にんじん**　**だいこん**　ごぼう　ほししいたけ　**ながねぎ**	824	30.6
㉛	水	ツイストパン			こむぎ（パン）	牛乳　スキムミルク		666	30.5
				てづくりハンバーグのデミグラスソースかけ	こむぎ（パンこ）　デミグラスソース　さとう　あぶら	とりにく　ぶたにく　とうふ　みそ　たまご	たまねぎ　マッシュルーム　トマト		
				フレンチサラダ	あぶら　さとう		キャベツ　きゅうり　パプリカ（黄）　**にんじん**		
			牛乳	カレーポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ　**にんじん**　**はくさい**　セロリ　かぶ　トマト	807	35.5

＊日付が〇で囲んである日は、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		
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