



令和6年度 2月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日 曜 日	主 食	献 立 名	材 料			栄養量 エネルギーたんぱく質		
			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〕			
3 月	ごはん	 牛乳	☆部分献立☆ いわしのかばやき 【てつかあえ (のり・しょうゆ)】 こんさいじる ふくまめ	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	牛乳 いわし のり あつあげ だいず あおのり	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん にんじん ながねぎ こぼろ みつば	673 781	26.8 29.1
			☆我が家の自備献立☆ てづくりにくじゃがコロッケふう (ソース) はるさめのらしょくいだめ しょうがでポカポカスープ	ごめ じゃがいも あぶら こむぎ (パンこ) あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく ぶたにく ぶたにく たまご	たまねぎ だけのこ にんじん にら きくらげ ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい だいこん しょうが	641 780	23.3 27.2
⑤ 水	はちみつパン	 牛乳	オムレツ (デミグラスソース) いろどりサラダ (ドレッシング) はくさいのクリームスープ	こむぎ (パン) はちみつ デミグラスソース さとう ちゅうかドレッシング じゃがいも かぼちゃもち ホワイトル ベシヤメルソース なまクリーム	牛乳 スキムミルク たまご とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな もやし パプリカ (赤・黄) えだまめ はくさい たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし	701 908	27.6 34.3
			☆御牛の献立☆ とりにくののりしおあげ ひとり2こ しもつかれ たまねぎとわかめのみそしる	ごめ もちごめ ごま でんぶん あぶら	牛乳 ささげ とりにく あおのり さけ あぶらあげ だいず とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな	679 833	32.0 37.9
7 金	ちゅうかめん	 牛乳	えびシューマイ ひとり2こ きりぼしだいこんのサラダ (ドレッシング) かんとうめんものしる	こむぎ (めん) こむぎ (かわ) でんぶん さとう しおちゅうかドレッシング ごまあぶら でんぶん	牛乳 えび すりみ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく きくらげ だけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ はくさい	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく きくらげ だけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ はくさい	603 809	26.0 33.8
			⑩ 月	ごはん	 牛乳	ソイどんのぐ ごまドレサラダ (てづくりにごまだれ)	ごめ あぶら さとう カレールウ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 だいず だいずフレーク とりにく ぶたにく だけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり もやし
12 水	ごはん	 牛乳	☆山梨県の郷土料理☆ どんかつ (ソース) じゃがいもとひじきのにもの ほうとうふうみそしる			ごめ こむぎ (ころも) あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう こむぎ (めん)	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ にんじん だいこん はくさい こぼろ しめじ ながねぎ かぼちゃ しょうが
			13 木	ごはん	 牛乳	さけのしおやき ぶたにくとだいこんのてりに こまつなとねこのみそしる	ごめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 さけ ぶたにく あつあげ とうふ みそ
⑭ 金	はつがげんまい ごはん	 ジョア				☆バンタイン献立☆ ハッシュドポーク (ハッピーにんじん) てぼうサラダ (ドレッシング) てづくりチョコバナナケーキ	ごめ はつがげんまい あぶら デミグラスソース ハヤシルウ わふうドレッシング こむぎ (ホットケーキミックス) バター さとう チョコレート	牛乳 ぶたにく スキムミルク ぶたにく 牛乳 たまご
			17 月	ごはん	 牛乳	レバーとポテトのオーロラソース あぶらぶたのたまごとし すましじる	ごめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎ (ふ) さとう あぶら	牛乳 ぶたレバー とりにく たまご とうふ わかめ なた
18 火	ごはん	 牛乳				てづくりとうふハンバーグ (てりやきソース) こんにゃくいりおひたし (かつおぶし・しょうゆ) みそけんちんじる	こむぎ (パンこ) さとう でんぶん こんぶ ごまあぶら さといも	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご 牛乳 あぶらあげ みそ
			⑰ 水	コーンピラフ	 コーン・ミルク	☆リクエスト献立☆ チキンなんばん ジャキジャキサラダ (ドレッシング) ミネストローネ	ごめ あぶら でんぶん あぶら さとう イタリアンドレッシング オリーブオイル こむぎ (マカロニ) さとう	牛乳 ぶたにく スキムミルク ぶたにく ウインナー
⑳ 木	むぎごはん	 牛乳				こえどカレー かんこくふうサラダ (のり・てづくりピリからドレッシング)	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも カレールウ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかめ のり
			21 金	じごなうどん	 牛乳	☆モンゴル料理☆ ホーショル 小1〜1こ 小3〜2こ ニースレサラダ (たまご・マヨネーズ) モンゴルうどんものしる	こむぎ (めん) こむぎ (かわ) ごまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご ぶたにく
㉑ 火	ごはん	 牛乳				☆受験生応援献立☆ てづくりカツどんのぐ キャベツときゅうりのそくせきづけ とうふとわかめのみそしる	ごめ こむぎ (ころも) さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ
			26 水	ごはん (ふりかけ)	 牛乳	ほっけのこうみゃき ぶたにくとあつあげのみそに あおなのおすいもの	ごめ さとう ごまあぶら さとう こむぎ (ふ) でんぶん はるさめ	牛乳 のり かつおぶし ぶたにく スキムミルク ぶたにく あつあげ みそ
㉗ 木	ごはん	 牛乳				3しょくそぼろどんのぐ どさんこじる	ごめ あぶら さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく たまご ぶたにく みそ
			㉘ 金	きなこあげパン	 牛乳	デリコンカン ワンタンスープ ヨーグルト	こむぎ (パン) あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル さとう でんぶん こむぎ (ワンタン)	牛乳 きなこ だいず いんげんまめ ぶたにく とりにく ヨーグルト
給食回数 18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)						
*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。						6〜7才 8〜9才 10〜11才 12〜15才	530 650 780 830	20.0 26.8 28.0 34.3
						今月の平均栄養量 (小学校) 今月の平均栄養量 (中学校)	670 822	27.4 32.4

