

# 12月 献立予定表

令和5年12月  
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 【あか】	主に体の調子を整える食品 【みどり】	主に熱・力をつくる食品 【き】	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳 おかず デザート					
1	金	ポロネーズふう チーズトースト	○ チキンサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキムミルク	きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロccoli	パン あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	675 kcal 27.2 g 24.6 g 2.3 g	
4	月	マーボーどんぶり (むぎごはん)	○ ビーフンスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ にら もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ビーフン ごまあぶら	623 kcal 24.5 g 20.0 g 2.3 g	
5	火	ソースやきそば	○ せんざりポテトのカレーサラダ はるまき とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン きゅうり	めん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	650 kcal 20.3 g 27.6 g 3.3 g	
6	水	はちみつパン	○ グラタン じゃこサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう じゃこ たまご ぶたにく	かぼちゃ きゅうり にんじん ごまつな ねぎ ブロccoli ほししいたけ	パン あぶら さとう こむぎこ	620 kcal 23.2 g 22.7 g 2.7 g	
7	木	ごはん	○ とうふのそぼろあんかけ くきわかめのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく さつまあげ くきわかめ あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	612 kcal 26.3 g 17.5 g 2.4 g	
8	金	トマトパンネ	○ コーンとブロッコリーのサラダ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ ブロccoli	パンネ あぶら さとう	575 kcal 23.8 g 25.1 g 1.8 g	
11	月	ドライカレー (むぎごはん)	○ ツナサラダ ぐみ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ほしぶどう トマト きゅうり キャベツ コーン	ごはん バター さとう ひよこめ こむぎこ ごま	689 kcal 24.9 g 21.2 g 1.7 g	
12	火	とりごぼうごはん	○ あじのフリッター ふゆやさいのみそしる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えだまめ あじ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	654 kcal 22.6 g 22.9 g 1.9 g	
13	水	まるパン	★ ハンバーグケチャップソース じゃがコーンいため だいこんのそぼろスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト コーン パセリ マッシュルーム しょうが だいこん にんじん えのき ねぎ ごまつな	パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	662 kcal 26.0 g 24.2 g 2.7 g	
14	木	ごはん	○ さばのみそに きりぼしだいこんのマリネ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ にら こんにやく ほししいたけ	ごはん あぶら さとう	616 kcal 23.9 g 20.8 g 2.8 g	
15	金	キャラメルあげパン	○ やきにくサラダ ホワイトシチュー こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム とりにく かたくちいわし	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	556 kcal 23.4 g 21.2 g 2.0 g	
18	月	ビビンバ (むぎごはん)	○ だいこんとわかめのスープ ウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	593 kcal 24.4 g 19.4 g 2.4 g	
19	火	コーンごはん	○ あつやきたまごウインナー ミートボールのトマトに	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ごはん あぶら さとう	659 kcal 23.4 g 22.6 g 2.5 g	
20	水	シュガートースト	○ かいそうサラダ ABCスープ かむかむこんにやく	ぎゅうにゅう かいそう ベーコン	もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン あかピーマン ほうれんそう こんにやく	パン あぶら さとう マーガリン マカロニ	608 kcal 19.5 g 26.8 g 2.6 g	2ねんせい リクエスト こんだて
21	木	ごはん	○ いわしのごまみそに ひじきのにももの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき あぶらあげ だいず たまご	にんじん こんにやく えのき チンゲンサイ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	558 kcal 23.6 g 15.8 g 1.6 g	
22	金	ミートソース スパゲティ	○ かぼちゃのサラダ ミニクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム かぼちゃ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	624 kcal 23.0 g 26.6 g 2.1 g	

\*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

★の日はミルクが出ます。

小学生(8~9歳)の基準値		
熱量	650kcal	623 kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	32%
食塩相当量	2.0g以下	2.3g

1月分の給食費引落日・・・令和6年1月4日(木)です。

### ☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：宮崎県、埼玉県 ・にんにく：青森県
- ・ピーマン：茨城県、宮崎県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・黄ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県
- ・だいこん：千葉県、徳島県 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：千葉県 ・パセリ：静岡県、千葉県 ・にんじん：千葉県 ・キャベツ：愛知県、神奈川県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・白菜：茨城県、兵庫県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・セロリ：静岡県、愛知県

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの

『一宮町放射性物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の

『町立小中学校及び町内保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。