

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 | 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 かためきレアチーズ | 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 ひよこまめ 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。