

3月

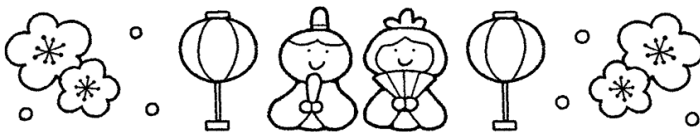
こ ん だ て よ て い ひょう
献 立 予 定 表

令和6年3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	しゅしよく	お か ず デ ザ ー ト					
1	金	ちらしずし	○ チーズはんぺんフライ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かまぼこ チーズ はんぺん とりにく とうふ	れんこん にんじん だいこん ほししいたけ だいこんのは ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう	585 kcal 20.2 g 16.6 g 2.5 g	ひなまつり こんだて
4	月	ビビンバ	○ かんこくふうトックのスープ くみ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	631 kcal 25.8 g 17.6 g 2.5 g	
5	火	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	○ さつまいものサラダ いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが きゅうり	めん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	698 kcal 22.6 g 21.8 g 3.1 g	
6	水	ごはん	○ あかうおあみそづけ にくじゃが もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん もやし きゅうり	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	606 kcal 26.0 g 14.3 g 1.6 g	
7	木	カレーライス	○ かみかみサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう きゅうり	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	704 kcal 20.6 g 19.7 g 2.4 g	
8	金	ココアあげパン	○ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく スキムミルク なまクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン あぶら さとう	602 kcal 23.5 g 18.3 g 2.0 g	
11	月	ちゅうかどんぶり	○ だいごんのそぼろスープ ヨーグルトゼレン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ だいこん えのき ねぎ こまつな チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	566 kcal 21.0 g 15.4 g 2.5 g	
12	火	ポロネーズふう チーズトースト	○ ビーフソテー はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ はくさい ほうれんそう トマト	パン あぶら ビーフン	627 kcal 26.4 g 27.1 g 3.3 g	
13	水	わかめごはん	○ ジョア からあげ かいそうサラダ かきたまじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム たまご なると	しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ にんじん えのき チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	681 kcal 27.3 g 18.9 g 3.1 g	
14	木	やきにくどんぶり	○ じゃがもちじる かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし えのき ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	635 kcal 27.8 g 18.7 g 1.8 g	そつぎょう しき
15	金	セルフコロッケ サンド (まるパン)	○ コロケ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ きピーマン ほうれんそう	パン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	602 kcal 22.7 g 20.6 g 2.5 g	
18	月	とりごぼうごはん	○ ささかまのいそべあげ ぶたにくとキャベツのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく えだまめ あぶらあげ ぶたにく ささかまぼこ とうふ	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	587 kcal 25.6 g 14.1 g 2.2 g	
19	火	きなこトースト	○ はるさめレモンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム ブロッコリー	パン あぶら さとう マーガリン はちみつ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	652 kcal 21.8 g 28.7 g 2.4 g	
21	木	ごはん	○ てりやきハンバーグ ひじきとだいずのもの とんじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ	にんじん こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	620 kcal 23.2 g 19.0 g 2.8 g	
22	金	ミートソース スパゲティ	○ マセドアンサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ハム こなチーズ ぶたにく	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 きゅうり	スパゲティ あぶら さとう	580 kcal 21.3 g 26.3 g 2.0 g	きゅうりしよく さいしゅうび

*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。

小学生(8~9歳)の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	625kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	28%
食塩相当量	2.0g以下	2.4g



☆ 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 ・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、鹿児島県 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県
- ・だいこん：千葉県、神奈川県 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：北海道、佐賀県 ・ねぎ：千葉県 ・パセリ：千葉県、静岡県 ・にんじん：千葉県、徳島県 ・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 ・はす：茨城県

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、給食食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。