

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		備考
日	曜日	しゅしよく	おかず デザート				たんぱく質 g	脂質 g	
9	火	なめし	○ キャベツメンチ しらたまずらに だいだいのムース	ぎゅうにゅう とり	キャベツ はくさい にんじん ほししいたけ だいごんのは ごまつな	ごはん あぶら さとう しらたま	629 kcal 18.3 g 15.7 g 1.9 g		
10	水	まるパン	○ ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ とり ぶた	たまねぎ トマト ごぼう にんじん きゅうり コーン マッシュルーム	パン あぶら さとう	709 kcal 28.6 g 27.5 g 2.5 g		
11	木	ごはん ふりかけ	○ おでん もやしとたまごのちゅうかあえ いわしのかりかりフライ	ぎゅうにゅう ちくわ はんぺん たまご いわし	だいごん にんじん こんにゃく ごまつな もやし	ごはん あぶら さとう さといも	597 kcal 23.9 g 16.0 g 2.3 g		
12	金	カレーうどん	○ 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 とり	たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな きゅうり	うどん あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	580 kcal 18.8 g 21.8 g 2.8 g		
15	月	ねぎしお ぶたどんぶり	○ みそワタンスープ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶた とり	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ レーズン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごむぎこ	613 kcal 25.0 g 17.2 g 2.2 g		
16	火	ごはん	○ にしんのいちやほし にくじゃが もやしのあまぎあえ	ぎゅうにゅう にしん ぶた あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん もやし きゅうり ほししいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	645 kcal 26.5 g 16.2 g 1.9 g		
17	水	まるパン	○ マヨたまカツ スパゲティソー はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶた とり こん	にんじん ピーマン たまねぎ トマト マッシュルーム はくさい ほうれんそう	パン あぶら スパゲティ	627 kcal 24.2 g 18.6 g 2.4 g		
18	木	ごはん	○ とりへのカルピヤキ ごちくきんぴら いももちじる	ぎゅうにゅう とり あぶら さつまあげ とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいごん しめじ ごまつな	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	647 kcal 30.1 g 19.2 g 2.2 g		
19	金	ハニートースト	○ わふうマカロニサラダ ポトフ ござかな	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウインナー かたくちいわし	きゅうり にんじん たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	パン マーガリン はちみつ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	698 kcal 23.7 g 31.5 g 2.6 g		
22	月	カレーライス (むぎごはん)	○ ふゆやさいのサラダ ぐみ	ぎゅうにゅう とり ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー	ごはん あぶら さとう じゃがいも	653 kcal 20.8 g 17.6 g 2.2 g	カレーの日	
23	火	みそラーメン	○ ポテトサラダ クレープ	ぎゅうにゅう ぶた ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし いら ねぎ きゅうり	めん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	697 kcal 23.6 g 21.4 g 3.3 g		
24	水	ごはん	○ あじさんがやき ひじきのマリネ かきたまじる きゅうしよくしゅうかんデザート	ぎゅうにゅう あじ ひじき ハム たまご	だいごん にんじん きゅうり 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	613 kcal 21.8 g 19.6 g 2.7 g		
25	木	しよくパン チョコクリーム	○ からあげ コーンとブロッコリーのサラダ シチュー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり ベーコン スキムミルク なまクリーム	しょうが にんにく コーン ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	パン あぶら さとう じゃがいも	743 kcal 30.1 g 22.0 g 2.1 g		
26	金	ジェノバふうパスタ	○ いんげんとツナのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ツナ こん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ いんげん コーン	スパゲティ あぶら さとう	565 kcal 23.1 g 27.1 g 1.5 g		
29	月	びりからやきにく どんぶり	○ つみれじる ぼくがゼリー	ぎゅうにゅう ぶた いわし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ だいごん はくさい いら こんにゃく ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま	594 kcal 25.9 g 13.9 g 1.5 g		
30	火	ごはん	○ ぶりゆずふうみフライ おかかあえ さつまいも ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし ぶた とうふ みそ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん だいごん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも じゃがいも	649 kcal 26.4 g 17.2 g 2.1 g		
31	水	セルフホットドッグ (コッペパン)	○ ロングウインナー コールスローサラダ ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶた こん	キャベツ にんじん きゅうり トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ	パン あぶら さとう じゃがいも	665 kcal 25.9 g 28.6 g 2.9 g		

一月二十四日から三十日は  
全国学校給食週間です。

\*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。  
\*1月25日は、1おんせいのリクエストこんだてです。

小学生(8~9歳)の基準値		
熱量	650kcal	642kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.3g

2月分の給食費引落し日・・・2月5日(月)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：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：宮崎県 ・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 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県
- ・だいごん：千葉県、徳島県 ・しめじ：長野県、静岡県 ・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 ・いら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・セロリ：静岡県

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。