

4月 献立予定表

令和5年4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		備考
日	曜日	しゅしょく	おかず デザート				たんぱく質 g	脂質 g	
6	木	くきわかたまご どんぶり	みそちゃんこじる ぐみ	ぎゅうにゅう みそ とりにく だいず くきわかめたまご とうふ ふたにく	にんじん だいこん キャベツ ねぎ にはら こんにやく ほししいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう	637 kcal 27.8 g 19.3 g 2.2 g		
7	金	あんかけやきそば (チャーメン)	やさいあんかけ さつまいものサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	にんにく しょうが たけのこ キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ きゅうり チンゲンサイ	めん あぶら かたくりこ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	624 kcal 18.8 g 24.7 g 1.4 g		
10	月	とりごぼうごはん	あじのフリッター こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あじ ふたにく とうふ あぶらあげ えだまめ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	641 kcal 24.4 g 21.0 g 2.0 g		
11	火	こくとうパン	グラタン エッグサラダ すいぎょうざスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく ふたにく	にんじん きゅうり キャベツ ごまつな ねぎ ほししいたけ	パン あぶら さとう こむぎこ	619 kcal 22.8 g 26.2 g 3.7 g		
12	水	ごはん	さばのしおこうじづけ きりほしだいごんののもの とんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ ふたにく とうふ みそ	だいこん にんじん いんげん ごぼう こんにやく ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	623 kcal 22.9 g 21.6 g 2.0 g		
13	木	カレーライス (むぎごはん)	コーンサラダ チョコムース	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 キャベツ コーン ブロッコリー	ごはん あぶら じゃがいも さとう	719 kcal 20.3 g 23.4 g 2.1 g	1ねんせい きゅうりしょく かいし	
14	金	ナポリタン	シーザーサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ふたにく ハム こなチーズベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり キャベツ コーン あかピーマン マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう クルトン	646 kcal 25.4 g 20.8 g 2.1 g		
17	月	やきにくどんぶり	けんちんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま	605 kcal 26.3 g 13.6 g 1.7 g		
18	火	わかめごはん	からあげ かいそうサラダ すましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かいそう なた とうふ	にんにく もやし きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが	ごはん あぶら かたくりこ さとう	600 kcal 26.1 g 14.1 g 2.6 g	にゅうがく しんきゅう おめでとう こんだて	
19	水	シュガートースト	じゃこサラダ ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう じゃこ たまご ふたにく こなチーズ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	パン あぶら マーガリン さとう じゃがいも デミグラスソース	606 kcal 22.0 g 23.2 g 2.7 g		
20	木	ごはん	てりやきハンバーグ おかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく たまご かつおぶし	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ えのき	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま	603 kcal 22.5 g 18.8 g 2.8 g		
21	金	ごはん	さばのみそに もやしのごますあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ふたにく	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ ごまつな	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ	659 kcal 27.7 g 20.6 g 2.3 g		
22	土	トマトペンネ	ごぼうのかみかみサラダ さつまいものタルト	ジョア ベーコン とりにく 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 ごぼう きゅうり コーン	ペンネ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	528 kcal 19.2 g 19.8 g 1.2 g	じゅぎょう さんかん	
25	火	やきそば	はるまき せんぎりポテトのカレーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが 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 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	576 kcal 19.4 g 22.6 g 2.6 g		
26	水	きなこトースト	ブロッコリーのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン とりにく こなチーズ	コーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト ブロッコリー あかピーマン	パン あぶら さとう はちみつ マーガリン ごま	604 kcal 21.6 g 26.8 g 2.5 g		
27	木	ドライカレー	ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ふたにく だいず こなチーズ ひじき ハム	たまねぎ にんじん ピーマン ほしぶどう しょうが にんにく きゅうり	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ	703 kcal 23.7 g 20.2 g 2.5 g		
28	金	セルフ コロッケサンド (まるパン)	コロッケ スパゲティソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム こなチーズとりにく	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ マッシュルーム ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも スパゲティ	608 kcal 23.4 g 16.9 g 2.7 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。

小学生(8~9歳)の基準値		
熱量	650kcal	624kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.3g

☆ 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 ・ふたにく：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：群馬県、埼玉県 ・にんにく：青森県、香川県
- ・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：鹿児島県 ・ごぼう：青森県、熊本県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：静岡県、愛知県
- ・だいこん：神奈川県、千葉県 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：北海道、佐賀県 ・ねぎ：千葉県 ・にんじん：徳島県 ・キャベツ：愛知県、神奈川県 ・パセリ：静岡県、千葉県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・白菜：茨城県 ・にはら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県

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。