



# 4月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂肪 塩分	行事
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
6	木	ご飯	鶏つくね くきワカメの五目きんぴら 豆腐と小松菜の味噌汁 さくらゼリー	米 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	ごぼう れんこん 人参 小松菜 ねぎ	754 23.9	19.2 2.3	始業式
7	金	ご飯	焼きメンチ 三色和え けんちん汁	米 砂糖 さといも ごま	牛乳 鶏肉 豆腐	ブロッコリ 人参 もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	816 29.1	24.7 2.1	入学式
10	月	入学おめでとう 菜めし	鶏のから揚げ おかか和え 若竹汁 お祝いクレープ	米 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節	生姜 ほうれん草 もやし キャベツ たけのこ	820 27.5	25.5 2.5	駅弁の日
11	火	マーボー丼	ゴマ風味大根サラダ オレンジゼリー	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム ちくわ	人参 ねぎ ニラ 生姜 干しいたけ たけのこ きゅうり 大根 にんにく	778 27.3	20.2 2.8	
12	水	黒糖パン	スパゲティボロネーゼ ツナサラダ	パン スパゲティ 油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ にんにく 人参 セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン 枝豆	839 31.8	26 2.6	パンの 記念日
13	木	ご飯	さばの文化干し ベーコンとじゃがいもの炒め煮 味噌汁	米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 サバ ベーコン 油揚げ	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜	816 25.8	26.6 2.2	
14	金	テーブルロール	ハンバーグきのこソース イタリアンサラダ レタスとトマトの卵スープ	パン 砂糖 片栗粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵	しめじ トマト コーン キャベツ きゅうり 人参 パプリカ 玉ねぎ レタス	768 31.7	31 2.9	
17	月	たけのこご飯	和風きんぴら包み焼き 小松菜の土佐和え あおさの味噌汁 元気ヨーグルト	米 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	人参 干しいたけ ねぎ たけのこ 小松菜 もやし	751 29.2	18 2.9	土用・ なすび 記念日
18	火	ご飯	ポークパオズ 生揚げの味噌炒め ニラ玉中華スープ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 生揚げ なたと 卵	玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ ニラ 生姜 にんにく	792 29.6	19.4 2.2	
19	水	バターロール	鶏肉のレモンハーブ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	パン オリーブ油 じゃがいも クルトン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン パセリ	805 32.3	31.7 2.4	
20	木	ご飯	豆腐ハンバーグおろしソース ごまポン酢和え 豚汁	米 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	牛乳 豆腐 豚肉	大根 キャベツ きゅうり 人参 もやし ごぼう ねぎ	770 24.8	22.3 2.7	穀雨・ ジャム の日
21	金	コッペパン	白身魚(タラ)フライ コールスロー ミネストローネ プリン	パン じゃがいも オリーブ油 マカロニ	牛乳 タラ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリ	803 28.6	29.1 2.8	授業参観
24	月	ご飯	鶏の照り焼き ひじきの五目煮 なめこ汁	米 砂糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐	人参 いんげん なめこ ねぎ 小松菜	753 28.9	20.1 2.6	
25	火	あんかけ皿うどん	ピリ辛サラダ はちみつレモンゼリー	うどん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 なたと さつま揚げ	人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ たけのこ コーン ブロッコリ コーン 白菜	795 28.5	19 2.9	
26	水	麦ご飯	ポークカレー 春キャベツとコーンのサラダ パナナ	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン パナナ	827 23.2	21.1 2.8	
27	木	ご飯	ほっけのフライ ごま和え 沢煮椀	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく	牛乳 ほっけ 豚肉	小松菜 もやし 人参 ごぼう 干しいたけ たけのこ 三つ葉 ねぎ	784 27.4	20.5 2.1	
28	金	チーズバーガー (丸パン)	(スライスチーズ ハンバーグ) トマドレサラダ コーンスープ	パン 油	ジョア チーズ ハム 豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	751 33.2	29 2.9	
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

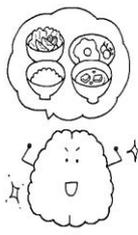
ご購入、ご進級おめでとうございます。

新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に動かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



## 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままですると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとると朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。



今年度も1年間  
よろしくお願ひいたします



## 学校給食用食材の放射性物質測定について

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.ichinomiyaya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の『町立小中学校及び町立保育所(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。

## [ 給食食材についてのお知らせ ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道・岩手県・青森県 人参：徳島県 玉ねぎ：北海道、佐賀県 しょうが：高知県 ニラ：栃木県  
じゃがいも：鹿児島県 にんにく：青森県、香川県 もやし：栃木県 ごぼう：茨城県・青森県、熊本県 きゅうり：群馬県・埼玉県 小松菜：埼玉県  
セロリ：静岡県、愛知県 ピーマン：茨城県 大根：千葉県、香川県 さつまいも：千葉県 キャベツ：愛知県、神奈川県 トマト：愛知県  
レタス：茨城県 パプリカ：韓国・ニュージーランド 長ねぎ：千葉県 なめこ：長野県、山形県 ほうれん草：群馬県・埼玉県 万能ねぎ：福岡県  
れんこん：茨城県 パナナ：フィリピン・エクアドル