

# 6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	脂肪	行事
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	木	ご飯	○	鶏肉の香味焼き ワカメの酢の物 生揚げの味噌汁 ヨーグルトクレープ	米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 生揚げ	きゅうり 大根 人参 ねぎ 大根葉 にんにく みかん缶	793 31.7	19.3 2.5	麦茶の日
2	金	コッペパン メープルゼリー	○	チーズハンバーグ 玄米入りサラダ かぼちゃのスープ	パン 玄米 砂糖 メープルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 コーン しめじ 玉ねぎ かぼちゃ	787 32.8	31.8 2.6	1年生 校外学習
5	月	ご飯	○	かつおフライ ゴマネーズサラダ なすの味噌汁	米 油 マヨネーズ ごま こんにゃく	牛乳 かつお ちくわ 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 なす ねぎ	790 28.1	22.6 2.7	1年生 振替休日
6	火	ご飯	○	ねぎ味噌パオズ トックスープ 高野豆腐と野菜のソテー	米 ごま油 トック	牛乳 鶏肉 パオズ 高野豆腐 ベーコン	もやし 人参 キャベツ 大根 玉葱 白菜 干しいたけ 小松菜	751 24.9	16.4 2.4	3年生 修学旅行
7	水	丸パン	○	ハムカツ コールスロー オニオンスープ グレープゼリー	パン 油 バター ドレッシング クルトン	牛乳 ハム ツナ ベーコン	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	786 24.5	30.8 2.9	
8	木	豚肉丼	○	根菜のごま汁 パナナ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	玉葱 いんげん にんにく 人参 大根 ごぼう ねぎ バナナ	803 29.7	16.8 2.5	
9	金	きなこ揚げパン	○	照り焼きチキン かみかみサラダ にんにくスープ	パン きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 きな粉 鶏肉 さきいか 卵	きゅうり 人参 キャベツ にんにく 小松菜 えのき 干しいたけ	756 30.6	26.7 2.9	
12	月	ご飯	○	焼きギョーザ ビビンバ風春雨 中華風コーンスープ	米 油 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 卵 ハム	人参 ねぎ 大豆もやし もやし にんにく コーン ほうれん草	794 25	21.1 2.8	
13	火	2年B組リクエスト 菜めし	ジョ ア	鶏の唐揚げ ナムル風味海藻サラダ ABCスープ はちみつレモンゼリー	米 片栗粉 油 マカロニ	ジョア 鶏肉 ベーコン	しょうが きゅうり パプリカ もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	809 24.3	17.2 2.7	
14	水	ご飯	○	さばの青じそ西京焼き ひじきの五目煮 鶏だんご汁	米 こんにゃく 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	人参 いんげん 大根 ねぎ 干しいたけ 大根葉	752 31.9	24.2 2.2	2年生 校外学習
16	金	麦ご飯	○	ポークカレー あじさいゼリー キャベツとコーンのサラダ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	819 22.7	21.1 2.8	
19	月	食育の日献立 ご飯	○	銚子産いわしのフライ 新じゃがのそぼろ煮 沢煮椀 千葉県産牛乳プリン	米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 牛乳プリン	人参 玉ねぎ いんげん ごぼう 干しいたけ たけのこ 三つ葉 ねぎ	781 26.6	18.2 2.1	中間 テスト
20	火	ジャンバラヤ	○	ミートボールケチャップソース フジッリマカロニのサラダ	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚肉 ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン にんにく しょうが	842 27	29.9 2.4	
21	水	バターロール	○	スペイン風オムレツ コンソメスープ レッドキドニーとチキンのトマト煮	パン オリーブ油 じゃがいも クルトン	牛乳 卵 鶏肉 赤いんげん豆	玉ねぎ セロリ トマト 人参 コーン	783 26.8	27 2.2	夏至
22	木	ご飯	○	にらまんじゅう 生揚げのそぼろ煮 卵スープ マスカットゼリー	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 生揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ 葉ねぎ	809 27.9	18.9 2.4	
23	金	黒糖パン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き 大根サラダ コーンスープ	パン オリーブ油 はちみつ 砂糖	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	人参 きゅうり 大根 レーズン 玉ねぎ コーン	766 36.3	28 2.9	
26	月	三色丼	○	ピリ辛味噌汁 元気ヨーグルト	米 砂糖 油 さといも	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ヨーグルト	ほうれん草 しょうが 人参 にんにく 大根 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	768 30.5	17.5 2.2	
27	火	ジャージャー麺	○	ポークシューマイ 人参のメンマ和え プリン	中華めん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	きゅうり しょうが にんにく 人参 干しいたけ メンマ たけのこ	748 28.5	21.2 2.3	
28	水	ご飯	○	こまいのフライ ひじきのそぼろサラダ かぼちゃの味噌汁	米 油 砂糖 ごま	牛乳 こまい 豚肉	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ にんにく	771 24.9	18 2.5	
29	木	ご飯 こんぶの佃煮	○	鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のごま和え そうめん汁 レモンカスターダルト	米 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ なた	ねぎ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく	823 29.6	20.6 2.4	佃煮の日
30	金	テーブルロール	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ	スパゲティ バター ドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン 枝豆	791 29.3	24.1 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。

## 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



## 食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



### 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.ichinomiya.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 人参：千葉県 玉ねぎ：千葉県、兵庫県 しょうが：高知県  
じゃがいも：静岡県、長崎県 にんにく：香川県、青森県 もやし：栃木県 ごぼう：群馬県、茨城県 葉ネギ：福岡県 パプリカ：韓国  
なす：栃木県、群馬県 みつば：静岡県、千葉県 大豆もやし：栃木県 大根：千葉県、青森県 白菜：長野県、茨城県 小松菜：埼玉県  
キャベツ：茨城県、愛知県 きゅうり：埼玉県、秋田県 ビーマン：千葉県、岩手県 長ねぎ：千葉県、茨城県 パナナ：フィリピン、エクアドル