



3月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

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	備考	
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1	金	ちらしずし	○	とりにくのかおりやき アーモンドあえ なのはなのしらたまじる さんしょくばなゼリー	こめ さとう しらたま	ぎゅうにゅう たまご とりにく	いんげん のり しょうが ねぎ にんにく パセリ アーモンド もやし ほうれんそう なのはま にんじん キャベツ しいたけ	635 27.7	14.9 2.1	6年生を送る会	
4	月	ごはん	○	あじフライ かんきつサラダ のっぺいじる ひとくちみかんゼリー	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ とりにく	にんじん ★きゅうり キャベツ だいこん れんこん しいたけ さといも	644 23.2	16.3 1.7		
5	火	わふうスパゲティ	○	ほうれんそうとトマトのツナドレ やきプリンタルト	スパゲティ あぶら オリーフゆ さとう	ぎゅうにゅう いか ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ しいたけ あかピーマン きピーマン しめじ ほうれんそう のり ★トマト	628 23.7	26.1 2.1		
6	水	とりにくどん	○	ミルメーク トックスープ カップでヤクルト	こめ さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ いんげん しらたき にんじん だいこん はくさい しいたけ こまつな	676 25.2	18.1 2		
7	木	ジャンバラヤ	○	のむヨーグルト にくだんごあまずあん ブロッコリーとチキンのサラダ チュロス	こめ あぶら さとう	のむヨーグルト ぶたにく ベーコン ささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー	646 22.7	16.8 2.7		
8	金	スペシャルサンド	○	ミニハンバーグ ラビオリスープ キャベツとコーンのサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ホイップクリーム とりにく ぶたにく なると	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	615 22.8	25.1 2.6		
11	月	くきわかたまどん	○	とんじる おこめのタルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく こうやとうふ とうふ	くきわかめ ほうれんそう にんじん さといも ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	690 27.6	24.1 2.1		
12	火	ごはん	ジョ ア	ぶたニラピリからいため しゅうまい ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら	ジョア ハム ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん くきわかめ たら コーン パセリ	587 21.5	14.1 2.4		
13	水	校長先生リクエスト ちゅうかどん	○	なめこじる ミニデザート	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく えび なると とうふ うずら	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ きぬさや なめこ ねぎ こまつな	592 24.6	14.2 2.1		
14	木	6年生リクエスト わかめごはん	○	オレンジジュース とりのからあげ パリパリサラダ あおなのスープ ハーゲンダッツ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら カリタリア	とりにく ハム	わかめ しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん コーン こまつな	696 23.5	24.9 2		
15	金	ホットドック	○	コールスローサラダ かぼちゃのスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ ベーコン	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ しめじ かぼちゃ	647 23.8	22.2 2.5	卒業式	
18	月	ごはん	○	サバのかつぼうづけ じゃがいものそぼろに はくさいのみそじる	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん はくさい えのき	658 28.2	21.7 2.1		
19	火	ニラととうふの あんかけどん	○	ささみのごまぜあえ パナナ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささみ	しょうが にんじん たら ★きゅうり もやし コーン ごま パナナ	598 22.9	1.9 1.1		
21	木	ハヤシライス	○	ひじきのマリネ カルテつヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ひじき グリーンピース ★きゅうり	664 23.4	18.6 2.3		
22	金	ミルクロール	○	ほうれんそうのオムレツ コロコロスープ ジンジャーレモンサラダ りんごとカルピスのゼリー	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひよこまめ ハム	ほうれんそう ★きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	609 21.6	22.1 2.3	修了式	
エネルギー 650Kcal					たんぱく質 21.1g~32.5g			脂質 14.4g~21.6g		塩分 2.0g	

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

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 生姜：高知県 にんにく：青森県 長葱：千葉県
パセリ：千葉県、静岡県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 人参：千葉県、徳島県 もやし：栃木県 蓮根：茨城県 たら：栃木県
キャベツ：神奈川県、愛知県 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 しめじ：長野県
玉葱：北海道、佐賀県 白菜：茨城県、兵庫県 ピーマン：茨城県 ごぼう：茨城県、青森県 なめこ：長野県、山形県
えのき：長野県 じゃがいも：北海道、鹿児島県 パナナ：フィリピン きゅうり：一宮町 トマト：一宮町