

4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			
6	木	ごはん	○	とりつくね キャベツのすじょうゆあえ わかたけじる さくらゼリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ	★きゅうり にんじん わかめ キャベツ たけのこ	590 19.9	16.8 1.3	始業式
7	金	テーブルロール	○	バジルチキンのグリル コールスロー カレースープ	パン あぶら かたくり	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ しめじ パセリ	559 27.5	25.4 2.3	
10	月	ちゅうかどん	○	パンサンスー ライチゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくり	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび ハム うずら なたと いか	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 もやし ★きゅうり	625 25	15.6 1.9	入学式
11	火	にゅうがくおめでとう はなむすびごはん	○	とりのてりやき おかかあえ すましじる おいおいクレープ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし はんぺん	しょうが ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし わかめ しいたけ	667 26.3	21.5 2.3	1年生 給食開始
12	水	こくとうパン	ジョ ア	しろみざかなのフライ スパゲティサラダ ジュリエヌスープ	パン あぶら スパゲティ マヨネーズ	ジョア ハム しろみざかな	にんじん キャベツ たまねぎ ★きゅうり だいこん ほしぶどう ビーマン	596 21.1	22.2 3	
13	木	ごはん	○	キーマカレー いちごヨーグルト ブロッコリーとチキンのサラダ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン にんじん コーン ブロッコリー キャベツ ごま	727 30.1	24.3 1.5	
14	金	ごはん	○	サワラさいきょうやき かきたまじる じゃがいものそぼろに	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ いんげん しらたき しいたけ ごまつな	648 28.4	18.3 1.5	
17	月	ぶたにくどん	○	すいぎょうざスープ ぶどうゼリー	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと	たまねぎ いんげん しらたき きくらげ にんじん たまねぎ ほうれんそう	667 25.1	16.5 2.1	
18	火	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース アーモンドあえ きのこのみそしる	こめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	だいこん ほうれんそう にんじん もやし えのき しめじ まいたけ ねぎ	613 20.8	20.3 2.2	
19	水	アーモンドトースト	○	やさしいくだんご イタリアンサラダ ココロスープ	パン マーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく	キャベツ ★きゅうり パセリ たまねぎ あかビーマン コーン ひよこまめ	627 22.3	25.5 2.3	
20	木	ごはん	○	さばスタミナやき ちくぜんに みそしる ひとくちみかんゼリー	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こんにゃく きぬさや ごまつな	674 25.2	23.7 1.7	
21	金	ジャンバラヤ	○	はるまき ささみのごまずあえ ピーチゼリー	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン もやし ★きゅうり ごま	600 18.9	19.5 2.2	
22	土	やきそば	○	のむヨーグルト ブロッコリーサラダ レモンカスタードタルト	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	のむヨーグルト なたと ハム チーズ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり	568 19.8	22.8 2.6	授業参観
25	火	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ カレーにくじゃが とんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ きびなご ぶたにく	にんじん たまねぎ さといも グリーンピース ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	634 24.1	15.7 1.7	
26	水	ごはん	○	ピピンバふうはるさめ ポークパオズ ちんげんさいのスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう ちんげんさい えのき コーン	602 21.8	16.2 1.9	
27	木	ごはん	○	ほっけのごまみそづけ のっぺいじる ひじきのごもくに いちごのムース	こめ さとう あぶら かたくり	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん いんげん こんにゃく だいこん れんこん しいたけ さといも	619 24.9	20.3 1.6	
28	金	ミルクロール	○	とりにくのハニーマスタードやき カポナータ たまごスープ	パン オリーブゆ マカロニ かたくり	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんにく たまねぎ にんじん セロリ なす かぼちゃ トマト ほうれんそう	633 27.5	28.5 2.3	
小学生(8~10歳)の基準値				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 人参：千葉県 キャベツ：神奈川県、千葉県 玉葱：北海道
しめじ：長野県 パセリ：千葉県 しょうが：千葉県 白菜：茨城県 もやし：千葉県 ほうれん草：茨城県 ねぎ：千葉県 えのき：長野県
青ビーマン：茨城県 じゃがいも：北海道 舞茸：長野県 赤ビーマン：韓国 ごぼう：青森県 蓮根：千葉県、茨城県 大根：千葉県
にんにく：青森県 青梗菜：茨城県 セロリ：長野県 なす：千葉県、茨城県