



5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	脂肪	備考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	月	ニラととうふのあんかけどん	○	ツナごまずあえ さくらんぼゼリー	こめ ごまあぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	しょうが にんじん たら ぎゅうり もやし コーン ごま	596	18.1	
2	火	ごはん	○	かつおフライ すのもの こんさいきのこじる かしわもち	こめ あぶら さとう さつまいも さといも	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ ぶたにく	わかめ みかん ぎゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく しめじ	595	14.7	
8	月	ピピンパどん	○	トックいりキムチスープ ミニデザート	こめ ごまあぶら さとう トック	ぎゅうにゅう さとう ぶたにく	にんにく ぎんまい だいこん だいずもやし ほうれんそう もやし ごま にんじん たら はくさい だいこん	643	17.6	
9	火	たけのこごはん	○	やさいつくね ピーナツあえ さつまいもときのこのみそしる	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり	にんにく しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし えのき キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	567	15.8	
10	水	6年生リクエスト きなこあげパン	シ ョ ア	にくだんご パリパリサラダ コーンスープ パピコ	パン さとう あぶら ごまあぶら カリタリア	ジョア ベーコン ぶたにく ハム ぎゅうにゅう きなこ	キャベツ ぎゅうり パセリ にんじん たまねぎ コーン	707	22.6	
11	木	ごはん	○	とりにくのねぎしおやき ごまあえ さんかいじる	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずら とり	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし わかめ にんじん キャベツ ごま しいたけ エリンギ	573	15.1	
12	金	ごはん	○	さばのあまみそやき うまに ほうれんそうのしらたまじる ひとくちゼリー	こめ あぶら さつまいも なた	ぎゅうにゅう さば とり かつまあげ なた	にんにく ごぼう しいたけ きぬさや ほうれんそう	666	20.9	
15	月	ターメリックライス	○	チキンカレー げんきヨーグルト ほうれんそうとトマトのツナドレ	こめ あぶら さとう オリブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とり ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう ★トマト	667	18.4	
16	火	ごはん	○	ぶたニラピリからいため しゅうまい ちんげんさいのスープ あんにんどうふ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きわかめ たら ちんげんさい えのき コーン	714	24.4	
17	水	あじつけロール	○	チーズハンバーグ キャベツスープ はなやさいとりんごのサラダ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー りんご キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	538	23.1	
18	木	ごはん	○	サワラしおこうじやき いりどり あおさのみそしる りんごゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう サワラ とうふ とり	にんにく ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ ねぎ グリンピース あおさ	663	18.3	
19	金	はちみつパン	○	タンドリーチキン マカロニサラダ ポトフ	パン マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とり ヨーグルト ウィナー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぎゅうり コーン たまねぎ キャベツ セロリ	674	24.3	
22	月	ぎゅうどん	○	さつまいも ミニクレープ	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しらたき にんじん グリンピース だいこん ねぎ こんにやく	604	16.9	
23	火	ミートソース	○	ツナサラダ ミニデザート	めん あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぎゅうり コーン えだまめ	711	22.5	1.2年 校外学習
24	水	まるパン	○	ハムカツ かぼちゃサラダ カレースープ	パン あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム チーズ とり	かぼちゃ ぎゅうり たまねぎ しめじ	650	25.6	
25	木	ごはん	○	レンズまめいりハッシュドポーク げんまいりサラダ オレンジ	こめ バター さとう じゃがいも げんまい	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく レンズまめ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ぎゅうり ごま オレンジ	673	19.5	
26	金	メーブルトースト	○	てりやきチキン コールスロー はくさいのスープ	パン マーガリン	ぎゅうにゅう ツナ とり ベーコン	キャベツ ぎゅうり コーン にんじん はくさい えのき	561	29.5	
29	月	くきわかたまどん	○	こんさいのごまじる いちごヨーグルト	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とり あぶらあげ ころやどうふ	くきわかめ にんじん ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ ごま にんにく	675	18.8	
30	火	ごはん	○	なまあげのみそいため ぼうぎょうざ きくらげのかきたまスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご なまあげ ぶたにく とり	にんにく しょうが にんにく こまつな たまねぎ はねぎ	683	19.8	
31	水	こくとうパン	○	トマトペンネ ゴマネーズサラダ いちごのフルーツ	パン ペンネ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ちくわ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ キャベツ ぎゅうり にんじん	657	23.3	
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 葉葱:福岡県
- しょうが:高知県 人参:徳島県、千葉県 たら:栃木県 もやし:栃木県 りんご:長野県
- さつまいも:千葉県 玉葱:千葉県 ごぼう:熊本県、群馬県 しめじ:長野県、静岡県
- にんにく:香川県、大根:千葉県 大豆もやし:栃木県 白菜:茨城県 えのき:長野県
- ほうれん草:群馬県 キャベツ:神奈川県、愛知県 ねぎ:千葉県、茨城県 エリンギ:長野県
- じゃがいも:鹿児島県、静岡県 青梗菜:茨城県、静岡県 パセリ:千葉県、香川県
- セロリ:愛知県、静岡県 かぼちゃ:沖縄県、ニュージーランド

「トック」とは?

8日にでる「トックいりキムチスープ」の「トック」とは、
 うるち米でできた韓国のお餅。「ト」はお餅、「ク」は汁
 という意味。韓国でもお正月に雑煮風にして食べるのが一般的
 です。

