



6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 木	ごはん	○	あじゴマみりんやき ちくぜんにもずくいりむらくもスープ	こめ あぶら さとう かたくりに	ぎゅうにゅう あじ とりこく たまご	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ もずく たまねぎ こんにやく しょうが きぬさや いんげん	624 27.9	18.6 1.4	
2 金	ごはん	○	ささみのレモンあげ かみかみサラダ きのこのみそしる ぶどうグミ	こめ あぶら さとう かたくりに	ぎゅうにゅう ささみ さきいか あぶらあげ	★きゅうり にんじん えのき キャベツ しめじ まいたけ ねぎ	620 30.4	13.8 2.2	虫歯予防 デー (4日)
5 月	ブルコギどん	○	えびだんごスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	こめ あぶら さとう かたくりに マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく エビボール	りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ ごま キャベツ しいたけ	589 22.7	13.2 1.8	
6 火	5ねんせいリクエスト 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 たまごスープ チョコレートアイス	こめ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら カリタリア	とりこく ハム ベーコン たまご	わかめ しょうが キャベツ ★きゅうり たまねぎ ほうれんそう	752 23.1	27.8 2.1	
7 水	こめこパン	○	パジルチキンのグリル ラタトゥイユ キャベツスープ アセロラゼリー	パン オリーブゆ マカロニ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ なす かぼちゃ トマト	636 29.9	24.6 2.3	陸上競技 大会
8 木	ごはん	○	サワラさいきょうやき にくじゃが たいへいじる あじさいゼリー	こめ あぶら さとう しらすき じゃがいも	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく とりこく ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん グリンピース ねぎ さといも しいたけ	691 30.6	16.3 1.7	
9 金	しょくパン	○	アプリコットジャム スコッチエッグ はなやさいのカレーあえ ABCスープ	パン マヨネーズ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ コーン	626 24.1	25.7 2	陸上 予備日
12 月	ねぎしおぶたどん	○	すいぎょうぎスープ りんごとカルピスのゼリー	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんにく きくらげ ちんげんさい ごま にんじん たまねぎ ほうれんそう	663 23.9	18.5 2.2	
13 火	ごはん	○	まつかぜやき ひつつみじる キャベツのすじょうゆあえ	こめ さとう ひつつみ	ぎゅうにゅう とりこく たまご ハム あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごま しょうが ★きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	651 26.8	18.5 1.4	
14 水	とういつこんだて ごはん	○	ちょうしさんいわしフライ しんじゃがいものそぼろに さわにわん ぎゅうにゅうプリン	こめ あぶら さとう じゃがいも しらすき	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	にんじん たまねぎ みつば いんげん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ	687 25.1	18.9 1.8	
16 金	ミルクロール	○	トマトソースハンバーグ だいこんサラダ ラビオリスープ メロンゼリー	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム だいこん ほしごぼう キャベツ ほうれんそう	645 24.7	21.7 2.6	4,5年生 校外学習
19 月	マーボーどん	○	パンサンスー パナナ	こめ さとう はるさめ かたくりに ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ハム	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら しいたけ もやし たけのこ ★きゅうり ごま パナナ	650 24.2	18.7 2.1	4,5年生 振替休業
20 火	ごはん	○	サバしろしょうゆやき きりぼしじる ベーコンとじゃがいものいため しんせいらくのうヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがい	ぎゅうにゅう きり ベーコン あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース きりぼしだいこん	747 25.9	26.7 2	
21 水	テーブルロール	○	てりやきチキン あおなのスープ ブロッコリーとチキンのサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささみ とりこく	ブロッコリー にんじん ごま キャベツ コーン こまつな	543 26.1	21.6 2.2	
22 木	とりこくどん	○	けんちんじる パインゼリー	こめ さとう しらすき	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん ごぼう だいこん こんにやく さといも	618 23.4	16 1.8	
23 金	ホットドッグ	○	コールスロー かぼちゃのスープ おこめのムース	パン あぶら	ぎゅうにゅう ツナ フランクフルト 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	695 24.2	34.5 1.7	
26 月	ごはん	○	ポークカレー げんまいりりサラダ ミニデザート	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン ごま	682 20.3	18.8 2.1	
27 火	ジャージャーめん	○	かいせんチヂミ ナムルふうかいそうサラダ オレンジ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりに	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ねぎ わかめ ★きゅうり キャベツ あかピーマン もやし オレンジ	654 25	20.3 2.4	
28 水	ガーリックピラフ	○	やさしいくだんご カボナータ チュロス	こめ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ コーン たまねぎ セロリ なす かぼちゃ トマト	690 20.9	24.7 2.1	
29 木	ごはん	○	ほっけのあおじそさいきょうやき くきわかめのごもくきんぴら とんじる はらじゆくドッグ	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ	くきわかめ ごぼう にんじん れんこん こんにやく ごぼう さといも さつまあげ ねぎ だいこん にんじん	673 25.1	18.2 2	6年生 校外学習
30 金	こくとうパン	○	コーンとだいたいのメンチカツ ジェノパスタ ジュリエンヌスープ	パン あぶら オリーブゆ スパゲティ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン だいこん	637 23.2	28.6 1.8	
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 ごぼう:青森県
 蓮根:茨城県 人参:徳島県 玉葱:千葉県 生姜:千葉県 えのき:長野県 しめじ:長野県
 キャベツ:神奈川県、千葉県 にら:千葉県 舞茸:長野県 ねぎ:千葉県 にんにく:青森県
 もやし:千葉県 セロリ:長野県 じゃが芋:鹿児島県 青梗菜:茨城県 大根:千葉県 三つ葉:千葉県
 パセリ:千葉県 赤ピーマン:韓国 なす:高知県 ピーマン:茨城県 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン

ラタトゥイユとカボナータのちがいは?

ラタトゥイユは南フランスが発祥ですが、カボナータはイタリアのシチリア島発祥の料理です。どちらも玉ねぎやナス、ピーマン、トマトなどの夏野菜を使いますが、カボナータにはセロリやオリーブの実などが入るのが特徴です。また、ラタトゥイユにはハーブが使われることもあります。

