

1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 | | | |
| 7 | 火 | なめし | ○ | わふうきんぴらつつみやき アーモンドあえ こまつなのしらたまじる だいたいのパパロア | こめ さとう しらたま | ぎゅうにゅう なたと とりく ぶたにく | ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう もやし しいたけ アーモンド こまつな | 662 23.5 | 19 2.5 | 始業式 |
| 8 | 水 | はちみつパン | ○ | ビーンズバーグ カレースープ チキンのコールスローサラダ | パン パンこ あぶら かたくりこ | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご ささみ | にんじん キャベツ コーン ★きゅうり たまねぎ しめじ パセリ | 660 31.7 | 25.3 2.4 | |
| 9 | 木 | ごはん | ○ | さわらのあおじそさいきょうやき ぶたにくとこんにやくのしぐれに さんかいじる ブルーベリーゼリー | ごはん あぶら さとう | ぎゅうにゅう さわら ぶたにくうおめん | しょうが ごぼう こんにやく にんじん しいたけ エリンギ わかめ | 605 27.2 | 15.6 1.6 | |
| 10 | 金 | マーボーどん | ○ | ささみのさつぱりあえ はらじゅくドッグ | こめ ごまあぶら さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ささみ | しょうが にんにく にんじん ねぎ いら しいたけ もやし たけのこ ★きゅうり ぎくらげ | 668 26.8 | 21.1 2.1 | |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | さばのごまだれやき えだまめにくじゃが はくさいのみそしる | こめ さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ | ごま にんじん たまねぎ しらたき えだまめ はくさい えのき | 686 29.2 | 20.8 2.3 | |
| 15 | 水 | ミルクロール | ○ | ミニチキンなんぼん キャラメルポテト ラビオリスープ | パン さつまいも あぶら さとう バター オリーブゆ | ぎゅうにゅう とりく ぶたにく | アーモンド にんにく たまねぎ パセリ | 691 21.5 | 25.7 2.5 | |
| 16 | 木 | カレーそばうどん | ○ | はなかつおのサラダ あまなつゼリー | こめ あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりく かつおぶし | しょうが にんじん しいたけ ピーマン ★きゅうり コーン | 613 22.8 | 16.2 1.3 | |
| 17 | 金 | キムタクごはん | ○ | ほうぎょうざ きゅうりともやしのナムル | こめ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく | はくさい だいこん ねぎ ★きゅうり にんじん もやし | 582 18.5 | 18.7 1.7 | |
| 20 | 月 | みそぶたどん | ○ | ふゆやさいのあったかスープ みかん | こめ あぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ いら ごま はくさい かぶ しいたけ みかん | 612 26.8 | 16.1 1.5 | |
| 21 | 火 | 1年リクエスト わかめごはん | ○ | のむヨーグルト とりのからあげ ブロッコリーサラダ わかめスープ スイートポテト | こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さつまいも | のむヨーグルト とりく ハム とうふ チーズ | しょうが ブロッコリー ねぎ カリフラワー ★きゅうり コーン わかめ ごま | 696 23.8 | 22.4 2 | |
| 22 | 水 | セサミトースト | ○ | ケチャップにくだんご キャベツスープ ほうれんそうとトマトのツナドレ | パン マーガリン さとう オリーブゆ | ぎゅうにゅう ツナ とりく ベーコン ぶたにく | ごま ほうれんそう にんにく ★トマト キャベツ にんじん パセリ | 681 23.9 | 33.2 2.2 | |
| 23 | 木 | ごはん | ○ | ほっけしろうゆやき ちくぜんに ニラたまみそしる はちみつレモンゼリー | こめ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ほっけ あぶら とりく とうふ たまご | ごぼう にんじん れんこん しいたけ こんにやく えのき きぬさや たけのこ いら | 681 26.1 | 16.3 1.8 | |
| 24 | 金 | 全国学校給食週間 ごはん | ○ | 【いちのみやまちとういつこんだて】 とりにくのねぎしおやき さつまじる きりぼしだいこんのサラダ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン | こめ さとう マヨネーズ あぶら さつまいも | ぎゅうにゅう ツナ とりく ぶたにく とうふ ささみ | しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん ★きゅうり にんじん もやし だいこん ごぼう こんにやく | 673 30.2 | 20.7 1.8 | 4年 校外学習 |
| 27 | 月 | ナン | ○ | 【インド】 キーマカレー レモンあえ とうにゅうのヨーグルト | ナン あぶら さとう | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ★きゅうり キャベツ | 585 29.4 | 26.7 1.9 | |
| 28 | 火 | みそラーメン | ○ | 【ちゅうごく】 コーンしゅうまい ささみのゴマずあえ きゅうりしよくしゅうかんゼリー | ちゅうかめん あぶら ささみ | ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ | にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ コーン ごま | 573 23.4 | 15.9 2.6 | |
| 29 | 水 | テーブルロール | ジ ョ ア | 【フランス】 マカロニグラタン タブレサラダ たまごスープ | パン マカロニ もちむぎ かたくりこ あぶら パンこ | ジョア とりく チーズ レンズまめ ハム ベーコン たまご | たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう パセリ コーン えだまめ キャベツ ★きゅうり あかピーマン | 607 26.9 | 20.2 2.5 | |
| 30 | 木 | ごはん | ○ | 【ほっかいどう】 わかさぎフライ いももちじる キャベツのすじょうゆあえ ほっかいどうさんぎゅうにゅうプリン | こめ あぶら さとう いももち かたくりこ | ぎゅうにゅう ハム わかさぎ とりく | ★きゅうり にんじん ごぼう キャベツ だいこん ねぎ しいたけ | 610 21.2 | 13.2 1.7 | |
| 31 | 金 | こくとうパン | ○ | とりにくのレモンハーブやき ツナサラダ ジュリエンスープ | パン オリーブゆ マヨネーズ | ぎゅうにゅう ツナ とりく | キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン だいこん | 536 26.2 | 22.8 1.6 | 6年 校外学習 |
| 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。

【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 ほうれん草：群馬県、埼玉県 人参：千葉県
もやし：栃木県、千葉県 キャベツ：神奈川県、愛知県 しょうが：高知県 ごぼう：茨城県、青森県 にんにく：青森県
長ねぎ：千葉県 かぶ：千葉県 みかん：静岡県 蓮根：茨城県 玉葱：北海道 しめじ：長野県 パセリ：千葉県
エリンギ：長野県 いら：千葉県 じゃがいも：北海道 白菜：長野県、茨城県 えのき：長野県 大根：千葉県
さつまいも：千葉県 ピーマン：茨城県 赤ピーマン：韓国 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町