

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	脂肪分	備考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
3	月	ちらしずし	○	とりにくのねぎしおやき すましじる ほうれんそうのごまあえ さんしょくばなゼリー	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく あらはんぺん	いんげん のり しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごんにやく ごま わかめ しいたけ	633	15.3	
4	火	ごはん	○	ぎんだらのみそさけかすづけ 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 ぎんだら ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース さといも ねぎ ごぼう だいこん ごんにやく	681	20.4	
5	水	きなこあげぱん	○	ミニハンバーグ パリパリサラダ やさいかレースープ	パン さとう あぶら ごまあぶら カリタリア	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく ハム ベーコン	キャベツ ★きゅうり しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ	674	25.5	
6	木	マーボーどん	○	ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	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 なた	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ きくらげ ほうれんそう	700	17.9	
7	金	キムタクごはん	○	ヤンニョムチキン だいこんサラダ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく とりにく	キムチ たくあん ねぎ ごま にんにく しょうが にんじん ★きゅうり ほしごどう	681	27.1	
10	月	ガーリックピラフ	ジョア	ほうれんそうのオムレツ カポナータ チュロス	こめ あぶら オリーブゆ マカロニ チュロス	ジョア あぶら ぶたにく たまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリ なす かぼちゃ トマト	672	18	
11	火	わふうスパゲティ	○	ポテトサラダ チョコクレープ	スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ベーコン えび ハム	にんにく たまねぎ しいたけ あかピーマン ほうれんそう きいろピーマン しめじ のり ★きゅうり にんじん コーン	610	24.9	
12	水	6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 ほうれんそうとトマトのツナドレ ABCスープ ハーゲンダッツ	こめ かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう マカロニ	のむヨーグルト とりにく ツナ ベーコン	わかめ しょうが ★トマト ほうれんそう にんにく コーン たまねぎ にんじん キャベツ	659	29	
13	木	ぶたにくどん	○	たいへいじる オレンジ	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	たまねぎ いんげん しらたき にんじん れんこん ごぼう さといも しいたけ ごんにやく ねぎ オレンジ	680	12.6	卒業式
14	金	こくとうパン	○	ゆでぶたのゴマドレあえ チキンナゲット ラビオリスープ	パン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なた ぶたにく とりにく	にんじん もやし キャベツ ★きゅうり ごま たまねぎ ほうれんそう	653	18.9	
17	月	ごはん	○	ぶたニラピリからいため ポークパオズ わかめスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ くきわかめ にら ねぎ コーン わかめ ごま	605	15.6	
18	火	ターメリックライス	○	ひきにくのドライカレー はなかつおのサラダ げんきヨーグルト	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はなかつお 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 キャベツ ★きゅうり コーン	646	21.7	
19	水	まるパン	○	ソーセージ カップでヤクルト プロッコリーとチキンのサラダ はくさいのスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ささみ ソーセージ ベーコン カップヤクルト	プロッコリー にんじん ごま コーン キャベツ はくさい えのき	667	30.6	
21	金	ごはん	○	カレーのみりんしょうゆづけ ぶたにくとごんにやくのしぐれに こんさいのごまじる	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かれい ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう ごんにやく だいごんは ごま にんにく にんじん だいこん ねぎ	635	20.1	
24	月	ニラととうふの あんかけどん	○	さんしょくあえ アセロラゼリー	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	しょうが にんじん にら プロッコリー もやし ごま	605	17.4	修了式
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			

※ 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 玉葱：北海道 大根：千葉県 生姜：高知県
にら：千葉県 赤ピーマン：韓国 黄色ピーマン：韓国 ピーマン：茨城県 にんにく：青森県 ねぎ：千葉県
ほうれん草：群馬県、埼玉県 もやし：栃木県 人参：千葉県、徳島県 じゃがいも：北海道、鹿児島県 蓮根：茨城県
キャベツ：神奈川県、愛知県 大根：神奈川県、千葉県 セロリ：静岡県、愛知県 なす：栃木県、群馬県
しめじ：福岡県、香川県 ごぼう：茨城県、青森県 オレンジ：アメリカ きゅうり：一宮町 トマト：一宮町