

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
				カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
5 金	ごはん	○	とりつくね ツナごまずあえ あおさのみそしる さくらゼリー	こめ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ	★きゅうり にんじん もやし コーン ごま ねぎ あおさ	623 21.7	18.8 2	始業式
8 月	ごはん	○	とうふハンバーグ ちくぜんに ニラたまみそしる いよかんゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ にら こんにやく きぬさや えのき	665 24	19 2.1	
9 火	ごはん	○	サワラさいきょうやき カレーにくじゃが けんちんじる	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん こんにやく さといも ねぎ	662 30.8	17.5 1.4	入学式
10 水	わかめごはん	○	とりのてりやき ごまあえ わかたけじる おいおいクレープ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごま たけのこ わかめ	667 24.4	23.4 1.6	1年生 給食開始
11 木	ごはん	○	キーマカレー ツナサラダ カルてつヨーグルト	こめ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 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 トマト キャベツ ★きゅうり	695 26.4	26.6 1.3	
12 金	こくとうパン	○	トマトペンネ シーザーサラダ バナナ	パン あぶら クルトン ペンネ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ささみ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ キャベツ ★きゅうり バナナ	638 21.4	18.5 1.9	
15 月	チキンライス	○	とりにくのハニーマスタードやき キャベツとコーンのサラダ ミニデザート	こめ バター あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ コーン ★きゅうり	631 25.1	23.9 2.4	
16 火	ぎゅうどん	○	さつまじる ももゼリー	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なまあげ	たまねぎ しらたき にんじん グリーンピース だいこん ねぎこんにやく	597 23.8	14.4 2	
17 水	アーモンドトースト	○	ミニハンバーグ たまごスープ チキンのコールスローサラダ	パン さとう マーガリン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ベーコン たまご	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	660 25.6	29.8 2.6	
18 木	ごはん	○	ほっけしろうやき ベーコンとじゃがいものいために きのこのみそしる プリン	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ベーコン あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのき グリーンピース しめじ ねぎ まいたけ	704 24.6	22.3 2	
19 金	テーブルロール	○	ハンバーグきのこソース マカロニサラダ キャベツスープ	パン さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく ベーコン	しめじ マッシュルーム にんじん ★きゅうり コーン キャベツ パセリ	660 24.5	29.5 2.5	
20 土	やきそば	○	のむヨーグルト さんしょくあえ はらじゆくドッグ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	のむヨーグルト なると	にんじん たまねぎ もやし キャベツ プロッコリー ごま	616 19.8	17.5 2.6	授業参観
23 火	ミートソース	○	げんまいりりサラダ カエデのみ	ソフトめん あぶら さとう げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ★きゅうり コーン ごま	695 27.4	27.8 2.5	
24 水	ごはん	○	サバねぎしおやき きりぼしだいこんに とんじる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さといも ごぼう だいこんこんにやく ねぎ	684 26	25 1.8	
25 木	マーボーどん	○	パンサンスー グレープフルーツ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら しいたけ ごま たけのこ はるさめ もやし	621 24	18.7 2.1	
26 金	まるパン	○	ソーセージ だいこんサラダ コロコロスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく ひよこめ	にんじん ★きゅうり パセリ だいこん ほしぶどう たまねぎ	619 27.3	23.9 2	
30 火	ごはん	○	ビーフンいりやさしいため ぼうぎょうざ きくらげのかきたまスープ	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく たまご	にんじんキャベツ もやし たまねぎ きくらげ はねぎ	622 20.7	19.3 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。

ぎゅうにゅう しんせいらくのう きゅうにゅう か

牛乳が新生酪農さんの牛乳に変わります。



がっ きゅうにゅう ちばらくのう しんせいらくのう か

4月から、牛乳が千葉酪農さんから新生酪農さんへ変わります。

ぎゅうにゅう きゅうにゅう いま おも お

牛乳パックから牛乳びんになるので今までより重くなったり、ぶつかったり落としたりすると

割れてしまうのでいねいにあつかいましょう。

[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：徳島県 もやし：栃木県 ごぼう：青森県、熊本県
 蓮根：茨城県 えのき：長野県 にら：栃木県 玉葱：北海道、佐賀県 大根：神奈川県、千葉県 生姜：高知県 ほうれん草：群馬県、埼玉県
 にんにく：青森県 ピーマン：茨城県 キャベツ：愛知県、神奈川県 パセリ：千葉県、静岡県 バナナ：フィリピン さつまいも：千葉県
 じゃがいも：鹿児島県、長崎県 しめじ：長野県 舞茸：新潟県 葉ねぎ：福岡県 グレープフルーツ：アメリカ、イスラエル
 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町