

5月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

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 分 塩 分	行 事
				カヤ熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1 月	ニラと豆腐のあんかけ丼	○	切干し大根のピリ辛サラダ ソフール(ストロベリー)	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 ニラ 切干し大根 きゅうり もやし しょうが	788 28	17.7 2	
2 火	わかめご飯	○	鶏肉のかおり焼き ごま和え 竹の子の味噌汁 柏もち	米 ごま 砂糖 柏もち	牛乳 鶏肉 油揚げ	ねぎ パセリ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 竹の子 葉ねぎ しょうが	783 32.2	16 2.5	八十八夜
8 月	ハヤシライス (麦ごはん)	○	ツナとひじきのサラダ ミニデザート(レモンゼリー)	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ 枝豆 コーン グリーンピース	847 26.1	20.2 2.8	
9 火	ご飯	○	かつおフライ 即席漬け 鶏ごぼう汁	米 油 パン粉	牛乳 かつお 鶏肉	きゅうり キャベツ 大根 人参 しょうが ごぼう ねぎ	758 27.9	14 2	
10 水	テーブルロール (アップルハニー)	○	バジルチキンのグリル じゃがコーン炒め キャベツスープ	パン バター アップルハニー じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	コーン パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ	812 36.7	29.5 2.5	
11 木	ブルコギ丼	○	春雨レモンサラダ マスカットゼリー	米 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま	牛乳 牛肉 鶏肉	りんご にんにく 人参 ニラ もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	792 25.9	16.1 2.2	
12 金	ホットドック	○	かんきつサラダ コーンチャウダー	パン ドレッシング バター じゃがいも	牛乳 ベーコン フランクフルト	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ みかん缶	782 26.8	31 2.9	
15 月	ご飯	○	あじの甘味噌焼き 肉じゃが ニラ卵汁	米 油 砂糖 じゃがいも 白滝	牛乳 あじ 豚肉 卵	人参 玉ねぎ ニラ グリーンピース	769 31.3	17.5 2.5	
16 火	うま煮丼	○	ゴマネーズサラダ アセロラゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 イカ むきエビ ちくわ うずら卵	人参 白菜 竹の子 きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	791 25.5	24.4 2.4	
17 水	黒糖パン	○	トマトペンネ パリパリサラダ カル鉄ヨーグルト	パン ペンネ 油 ごま油 揚げ麵	牛乳 ベーコン ハム 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 にんにく	809 27.4	21 2.9	体育祭 予行
18 木	キムチご飯	○	棒ギョーザ バンバンジーサラダ カクテルゼリーのサイダーポンチ	米 砂糖 ごま油 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 きゅうり もやし 白菜 しょうが 黄桃 パイン みかん缶	777 27.5	19.6 3.1	
19 金	体育祭応援献立 ご飯	○	味噌とんかつ ひじきのマリネ 山海汁 パピコ	米 油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 系かまぼこ うずら卵	きゅうり 人参 干しいたけ エリンギ	808 27.6	20.1 2.7	
22 月	振替休業日								
23 火	スパゲティ	○	ミートソース ツナサラダ オレンジ	スパゲティ 油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン オレンジ	836 32.1	26.5 2.8	
24 水	ご飯	○	サバ塩こうじ焼き 切り干し大根煮 沢煮椀	米 砂糖	牛乳 サバ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	切干し大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 三つ葉 ねぎ	778 27.8	24.3 2.1	
25 木	2年A組リクエスト ご飯	ジョ ア	鶏のから揚げ スティックアイス(チョコ) ナムル風味海藻サラダ 豚汁	米 片栗粉 油 里いも ドレッシング	ジョア 鶏肉 豚肉 豆腐	きゅうり パプリカ もやし キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ	772 27.5	19.6 2.7	
26 金	シナモントースト	○	野菜いろいろ肉団子 野菜サラダ ひよこ豆とウインナーのスープ	パン ドレッシング マーガリン じゃがいも	牛乳 肉団子 ひよこ豆 ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ レタス にんにく パセリ	765 23.2	30 2.6	
29 月	ご飯	○	シューマイ ザーサイスープ 鶏肉の青じそドレッシング煮	米 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵	にんじん いんげん しょうが きくらげ 玉ねぎ ザーサイ ほうれん草	806 29.5	26.7 2.4	こんにゃくの日
30 火	ご飯 (味付けのり)	○	子持ちししゃもフリッター うま煮 切り干し汁	米 砂糖 油	牛乳 ししゃも 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ 絹さや 切干し大根 ねぎ 大根葉	786 29.6	21.3 2.5	
31 水	コッペパン	○	焼きそば こんにゃくサラダ シークワーサータルト	パン 中華めん 砂糖 ごま油 こんにゃく タルト	牛乳 豚肉 なた	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ きゅうり	770 26.3	26.5 3	
中学生の基準値		エネルギー 830Kcal		たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g		塩分 2.5g	

※ 都合により献立を変更することがあります。

【食育コラム】1年生は入学してから、2・3年生は進級してから1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れたでしょうか？
5月は気温も上昇し、学校では体育祭の練習も始まります。疲れが出やすい時期なので、
充分な栄養と休養をとり、体調を整えましょう。



中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、おとなよりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。



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 人参：千葉県、徳島県 玉ねぎ：千葉県、佐賀県 しょうが：高知県
じゃがいも：鹿児島県、長崎県 にんにく：香川県 もやし：千葉県、栃木県 ごぼう：熊本県、宮崎県 きゅうり：埼玉県、群馬県 ニラ：栃木県
みつば：静岡県 パセリ：千葉県、神奈川県 大根：千葉県 エリンギ：長野県 キャベツ：神奈川県、愛知県 葉ネギ：福岡県
セロリ：静岡県、長野県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 長ねぎ：千葉県、茨城県 オレンジ：メキシコ、南アフリカ