

12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	金	ごはん	○	まつかぜやき けんちんじる こまつなとにんじんのごまあえ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ ごま ねぎ こまつな もやし だいこん ごぼう こんにやく さといも	631 27.3	19.5 1.3	
4	月	ニラととうふの あんかけどん	○	さんしよくあえ おこめのムース	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 なら ブロッコリー もやし ごま	627 22.2	21 1.2	
5	火	カレーうどん	○	わふうツナサラダ ちばポークマン	うどん	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ★きゅうり コーン	622 23.8	18.8 2.3	
6	水	ミルクロール	○	チーズハンバーグ ジャーマンポテト ジュリエンスープ アセロラゼリー	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン だいこん	641 24.8	23.4 2.2	
7	木	ごはん	○	サバのぶなかぼし ひじきのごもくに きりぼしじる オレンジ	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ	ひじき にんじん いんげん こんにやく きりぼしだいこん しいたけ ねぎ オレンジ	618 27.3	18 2.2	3年 カンドウ
8	金	こめこパン	○	マヨたまカツ レモンあえ ポークビーンズ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ささみ チーズ ぶたにく だいず	にんじん ★きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	640 24.2	25.2 2.2	
11	月	ぎゅうどん	○	さつまじる パナナ	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しらたき にんじん グリンピース だいこん ねぎ こんにやく パナナ	610 23.4	17.9 2	
12	火	ごはん	○	チャプチェ ぼうぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし しいたけ なら ごま パセリ	694 22.9	21 2.2	
13	水	ポロネーズトースト	○	マカロニサラダ キャベツスープ	パン あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム ベーコン	にんじん ★きゅうり コーン キャベツ たまねぎ パセリ	629 25.1	30.6 2.3	
14	木	ごはん	○	あかうおしろしろうやき ちくぜんに とんじる ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あかうお ぶたにく とりにく	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ こんにやく きぬさや さといも ごぼう だいこん ねぎ	638 26.7	15.9 1.9	
15	金	テーブルロール	○	バジルチキンのグリル ゴマネーズサ ラダ ひよこまめとウインナーのスープ	パン マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ウインナー ひよこまめ	キャベツ ★きゅうり にんじん ごま にんにく たまねぎ パセリ	623 27.9	30 2.2	
18	月	ハヤシライス	○	ひじきのマリネ げんきヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース ひじき ★きゅうり	668 23.9	18.7 2.2	
19	火	ごはん	○	さわらのあおじそさいきょうやき ごもくきんぴら さんかいじる ミニデ ザート	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ ちくわ とりにく うずら	にんじん ごぼう しらたき たけのこ れんこん しいたけ わかめ	602 26	15.6 2	
20	水	こくとうパン	○	スコッチエッグ シーザーサラダ ABCスープ	パン あぶら マカロニ クルトン	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく たまご ベーコン	キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ コーン	597 23.3	22.3 1.8	
21	木	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース キャベツのすじょうあえ さつまいものみそじる	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく あぶらあげ	だいこん ★きゅうり ねぎ にんじん キャベツ えのき しめじ しいたけ ごぼう	629 20.2	19.4 2	
22	金	ガーリックピラフ	ジ ョ ア	モミのきチキン クリスマスケーキ ブロッコリーとチキンのサラダ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ コーン ごま	651 22.5	16.9 1.9	終業式
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	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 人参：北海道 生姜：千葉県 玉葱：北海道
小松菜：千葉県、茨城県 もやし：千葉県 大根：千葉県 ごぼう：群馬県、青森県 長葱：岩手県、千葉県 なら：千葉県
キャベツ：千葉県 じゃが芋：北海道 パセリ：千葉県 ピーマン：茨城県 セロリ：長野県 さつま芋：茨城県
にんにく：青森県 蓮根：千葉県 エリンギ：長野県 えのき：長野県 しめじ：長野県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町