

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
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
7	月	ごはん	○	とりつくね キャベツのすじょうゆあえ みそしる さくらゼリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく あぶらあげ	★きゅうり にんじん キャベツ だいこん こまつな	605 20.5	17.2 1.8	始業式
8	火	ごはん	○	ほっけねぎみそやき じゃがいものそぼろに のっぺいじる	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん れんこん しいたけ さといも	609 25.8	14.8 1.6	
9	水	こくとうパン	○	トマトペンネ ミニデザート キャベツとコーンのサラダ	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン こなチーズ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ キャベツ ★きゅうり コーン	607 20	18.1 2.2	
10	木	くきわかたまどん	○	さつまじる オレンジ	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく	くきわかめ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく オレンジ	620 25.9	16.6 2	入学式
11	金	なめし	○	とりにくのかおりやき ごまあえ さわにわん おいおいクレープ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ ごま パセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ごぼう しいたけ みつば たけのこ	668 28.4	19.7 2.3	1年生 給食開始
14	月	むぎごはん	○	ポークカレー プリン ほうれんそうとトマトのツナドレ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう ★トマト	711 21.1	22.2 2.2	
15	火	ごはん	○	アジレモンペッパーづけ にくじゃが こんさいきのこじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース さといも ごぼう だいこん しめじ	651 29.5	17.7 2.3	
16	水	まるパン	○	ハムカツ かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン あぶら マヨネーズ	のむヨーグルト ハム チーズ とりにく	かぼちゃ ★きゅうり パセリ たまねぎ にんじん コーン	607 20.8	19.8 2.3	
17	木	ごはん	○	なまあげのみそいため コーンしゅうまい きくらげのかきたまスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なまあげ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな きくらげ はねぎ コーン	655 26.6	19 2.4	
18	金	はちみつパン	○	ハンバーグきのこソース カレースープ シェルマカロンのサラダ	パン マカロニ マヨネーズ たまご かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	しめじ マッシュルーム にんじん ★きゅうり コーン たまねぎ パセリ	661 26	24.3 2.3	
21	月	みそぶたどん	○	けんちんじる パナナ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら ごま だいこん ごぼう こんにゃく さといも パナナ	617 25.6	15.4 1.3	
22	火	あんかけやきそば	○	わかめサラダ いちごのフル	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく さつまあげ なると	しょうが にんじん はくさい きくらげ たけのこ わかめ もやし ★きゅうり コーン	616 25.2	17 2.3	
23	水	テーブルロール	○	とりにくのハニーマスタードやき チキンのコールスローサラダ キャベツスープ	パン オリーブゆ	ぎゅうにゅう ささみ とりにく ベーコン	にんにく キャベツ コーン ★きゅうり にんじん パセリ たまねぎ	629 27.5	27.8 2.2	
24	木	ごはん	○	きびなごのカリカリフライ 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 きびなご 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 きぬさや こんにゃく さといも ねぎ だいこん	643 22.7	16.9 1.6	
25	金	ごはん	○	ビビンバふうはるさめ ぼうぎょうざ わかめスープ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ もやし ほうれんそう コーン わかめ ごま	604 20.4	17.4 2.3	
26	土	ナポリタン	ジョ ア	ブロッコリーとチキンのサラダ もものタルト	スパゲティ あぶら さとう	ジョア ぶたにく なまクリーム ささみ こなチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ ごま コーン	645 22.7	21.1 1.9	授業参観
30	水	ざっこくまい ごはん	○	レンズまめいりハッシュドポーク かんきつサラダ げんきヨーグルト	こめ ざっこくまい じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ レンズまめ みかん ★きゅうり キャベツ	629 23	17.4 1.7	
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 人参：徳島県 キャベツ：神奈川県、愛知県
大根：神奈川県、千葉県 じゃがいも：鹿児島県、長崎県 玉葱：北海道、佐賀県 蓮根：茨城県 にんにく：青森県、香川県
パセリ：香川県、千葉県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 さつまいも：千葉県 長葱：千葉県 オレンジ：アメリカ
生姜：高知県 もやし：栃木県 ごぼう：茨城県、青森県、熊本県 三つ葉：静岡県、千葉県 しめじ：福岡県、香川県
にら：栃木県、パナナ：フィリピン 白菜：茨城県 ピーマン：茨城県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町