

# 1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 質	備 考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	食塩相当量	
7	水	なめし	○	わふうきんぴらつつみやき こまつなとにんじんのごまあえ ほうれんそうのしらたまじる だいだいのババロア	こめ さとう しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	こまつな にんじん もやし ごま しいたけ ほうれんそう	641 23.6	19.2 2.5	
8	木	ごはん	○	さばのしょうがに いそマヨあえ こんさいのごまじる	こめ マヨネーズ ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん のり にんにく だいこん ごぼう ねぎ ごま	625 26.3	20.6 2	
9	金	テーブルロール	○	ビーンズバーグ カレースープ ブロッコリーとチキンのサラダ いちごとみかんのにしよゼリー	パン パンこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご ささみ	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ ごま しめじ パセリ	614 29.9	25 2.4	
13	火	むぎごはん	○	ポークカレー きりぼしだいこんのピリからサラダ カルてつヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん ★きゅうり もやし ごま	638 21	17.7 2.5	
14	水	はちみつパン	○	Tandリーチキン ポトフ シェ尔マカロニのサラダ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりくに ヨーグルト ハム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ★きゅうり コーン キャベツ セロリ	625 30	22.8 2.1	
15	木	ごはん	○	なまあげのみそいため しゅうまい くきわかめのちゅうかスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんにく しょうが こまつな くきわかめ キャベツ にんじん しいたけ たけのこ	630 26	22 3.1	
16	金	きなこあげパン	ジョ ア	チーズインハンバーグ バリバリサラダ サイダーボンチ	パン さとう あぶら ごまあぶら カリタリ	ジョア きなこ ぶたにく ハム	キャベツ ★きゅうり にんじん みかん りんご おうとう パイナップル	635 21.7	18.1 2.6	
19	月	マーボーなすどん	○	はるさめサラダ ブルーベリークレープ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが にんにく なす ねぎ にんじん ビーマン ★きゅうり ごま	626 19.7	22 1.9	
20	火	にこみうどん	○	やさいかきあげ ささみのさっぱりあえ おこめでメーブルマフィン	うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なた ささみ あぶらあげ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ ★きゅうり もやし きくらげ	621 22.7	22.6 2	
21	水	こくとうパン	○	トマトペンネ コールスロー はくさいのスープ	パン ペンネ あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン こなチーズ ツナ	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 はくさい にんじん えのき	643 22.2	23.6 2.6	3年 校外学習
22	木	ごはん	○	あかうおたまりしょうゆづけ うまに みそけんちんじる いちごプリン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅうとうふ あかうお あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく きぬさや ねぎ だいこん さといも	604 28.9	15.1 1.9	
23	金	ハニーレモン トースト	○	チキンナゲット ブロッコリーサラダ キャベツスープ	パン マーガリン さとう はちみつ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	672 23.4	25.2 2.4	
26	月	全国学校給食週間 ひじきごはん	○	【いちのみやまちとういつこんだて】 いわししおこうじたたつあげ さつまじる きゅうしよくしゅうかんゼリー	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし とうふ	にんじん ひじき こんにやく ごぼう だいこん ねぎ こまつな	613 23.3	19.1 1.9	
27	火	ごはん	○	【ちゅうごく】 チャプチェ ぼうぎょうざ みそワタンスープ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ もやし しいたけ にら ごま えのき	638 23.2	20.6 2.8	
28	水	スロッピー・ジョー	○	【アメリカ】 さつまいものマスタードサラダ ジュリエヌスープ	パン あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ★きゅうり キャベツ ビーマン だいこん	685 22.5	24.1 2.6	4年 校外学習
29	木	キムタクごはん	○	【ながのけん】 さんぞくあげ のざわなあえ たいへいじる	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく とりにく ちくわ	キムチ たくあん ねぎ ごま にんにく しょうが だいこん ★きゅうり にんじん れんこん ごぼう さといも しいたけ こんにやく	657 28.3	24.7 2.7	
30	金	ソフトフランス	○	【フランス】 とりにくのガーリックハーブやき ニースふうサラダ ポークビーンズ とうにゅうブラマンジェ	パン オリーブゆ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご だいず ぶたにく	キャベツ ★きゅうり ★トマト たまねぎ セロリ	631 31.4	25.8 2.7	
小学生（8～9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	食塩相当量 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 しょうが：高知県 にんにく：青森県 ねぎ：千葉県  
 もやし：栃木県 ちんげん菜：茨城県、静岡県 にんじん：千葉県 玉ねぎ：北海道 赤ピーマン：韓国、ニュージーランド  
 キャベツ：神奈川県、愛知県黄ピーマン：韓国、ニュージーランド にら：栃木県 白菜：茨城県、群馬県 ごぼう：茨城県、青森県  
 じゃがいも：北海道 大根：千葉県 えのき：長野県 パセリ：静岡県、香川県 りんご：青森県 なめこ：山形県、長野県  
 小松菜：埼玉県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 かぶ：千葉県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町