

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 蛋白質 食塩相当量	脂質 備考
					カヤ熱となる	血や肉となる	体の調子を整える		
7	水	なめし	○	わふうきんぴらつつみやき こまつなにんじんのごまあえ ほうれんそうのしらたまじる だいだいのバーロア	こめ さとう しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにくになると	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 プロッコリーとチキンのサラダ いちごとみかんのにょくゼリー	パン パンこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく たまご ささみ	にんじん たまねぎ コーン プロッコリー 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 きりほししたいこんのピリからサラダ カルテつヨーグルト	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 きりほししたいこん ★きゅうり もやし ごま	638 21	17.7 2.5
14	水	はちみつパン	○	タンドリーチキン ポトフ シェルマカロニのサラダ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 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 パリパリサラダ サイダーポンチ	パン さとう あぶら ごまあぶら カリタリア	ショア 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 バイナップル	635 21.7	18.1 2.6
19	月	マーボーなすどん	○	はるさめサラダ ブルーベリーケーブル	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 ピーマン ★きゅうり ごま	626 19.7	22 1.9
20	火	にこみうどん	○	やさいのかきあげ ささみのさっぱりあえ おこめでメープルマフィン	うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると 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 くきらげ	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 ハセリ 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
22	木	ごはん	○	あかうおたまりしようゆづけ 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 こんにゃく 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 プロッコリーサラダ 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	プロッコリー 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	○	【いちのみやまちどういつこんだて】 いわししおこうじたつたあげ さつまじる きゅうしょ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 こんにゃく 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】 チャプチャ ぼうぎょうざ みそワンタンスープ	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 ジュリエンヌスープ	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 ピーマン だいこん	685 22.5	24.1 2.6
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 こんにゃく	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 とうにゅうプラマンジエ	パン オリーブ油 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 だいす 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。

[納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