



# 5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			
6	金	ごはん	○	さばしろしょうゆやき ちくぜんに あおさのみそしる ミニかしわもち	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ こん にやく きぬさや ねぎ あお さのり	698 25	23.5 1.7	
9	月	ごはん	○	とりにくのかおりやき いそかあえ わかたけじる レモンのムース	こめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ	しょうが ねぎ パセリ ほう れんそう もやし にんじん のり たけのこ わかめ	632 27.4	17.9 1.5	
10	火	ガーリックピラフ	○	ほうれんそうオムレツ カポナータ アップルパイ	こめ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたに く ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ コーン セロリ なす かぼ ちゃ トマト	696 20.4	27.1 2.1	
11	水	6年生リクエスト わかめごはん	ジ ョ ア	とりのからあげ パリパリサラダ フルーツポンチ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ジョア とりにく ハム	わかめ しょうが きゃべつ にんじん ★きゅうり おうとう パイン みかん	630 21	15.4 1.5	
12	木	ハヤシライス	○	きりぼしだいこんのピリからサラダ やわらかプリン	こめ あぶら じゃが いも	ぎゅうにゅう ぶたに く	にんじん たまねぎ きりぼし だいこん ★きゅうり もやし	688 21.9	18.7 2.1	
13	金	アーモンドトースト	○	やさしいろいろにくだんご ツナサラダ たまごスープ	パン マーガリン さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	キャベツ ★きゅうり にんじ ん たまねぎ ほうれんそう	625 22.4	29.2 2	
16	月	マーボーどん	○	パンサンスー グレープフルーツ	こめ ごまあぶら か たくりこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ たまご ハム	しょうが にんにく にんじん ねぎ たら ほししいたけ た けのこ もやし ★きゅうり	621 24	18.7 2.1	
17	火	ごはん	○	とりにくのこうみやき ひじきのごもくに いわしのつみれじる	こめ ごまあぶら さ とう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつま あげ いわし なたと	にんにく ひじき にんじん いんげん こんにやく だいこ ん こまつな ねぎ	610 30.2	16.4 2.5	
18	水	チキンライス	○	さかなのマヨネーズやき ツナとキャベツのサラダ アセロラゼリー	こめ	ぎゅうにゅう メル ルーサー チーズ ツ ナ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん ★きゅうり えだま め コーン	630 23.5	20.2 2.2	
19	木	ごはん	○	あじフライ キャベツのすじょうゆあえ とんじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく とうふ	★きゅうり にんじん キャベ ツ ごぼう だいこん こん にやく ねぎ	625 23.8	17.5 2	
20	金	こめこパン	○	ハンバーグきのこソース マカロニサラダ コンソメスープ	パン さとう マカロ ニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	しめじ マッシュルーム にん じん ★きゅうり たまねぎ コーン パセリ	641 26.2	25.5 2.4	
23	月	ごはん	○	サワラさいきょうやき カレーにくじゃが けんちんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく と うふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ グリン ピース だいこん ごぼう こん にやく ねぎ	648 30.7	17.4 1.4	
24	火	ミートソース	○	ブロッコリーとチキンのサラダ ピーチゼリー	スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	696 27.3	20.6 2.5	
25	水	こくとうパン	○	とりにくのレモンハーブやき ラタトゥイユ ジュリエンスープ ハチミツレモンゼリー	パン オリーブゆ マ カロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ ビー マン だいこん	638 27.5	19.3 2	4・5年 校外学習
26	木	ごはん	○	チャプチェ ポークパウズ 中華風コーンスープ	こめ ごまあぶら さ とう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたに く たまご ハム	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほししいた け たら コーン パセリ	674 23.6	19.3 2.7	4・5年 校外学習
27	金	ごはん	○	あじとやさいのつみれあげ くきわかめのごもくきんぴら とりだんごじる	こめ あぶら ごまあ ぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とりにく	くきわかめ ごぼう にんじん れんこん こんにやく だいこ ん ほししいたけ ねぎ	619 21.6	17.6 2.1	
30	月	ごはん	○	とうふハンバーグ ごまあえ さわにわん げんきヨーグルト	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ヨーグルト	だいこん こまつな もやし にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ たけのこ みつ ば ねぎ	641 25.3	17.7 1.7	
31	火	牛ピリごはん	○	おこげいりはつぼうさいスープ オレンジ	こめ しらたき ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ぶたにく	はくさい にんじん ごぼう いんげん にんじん たまね ぎ ほうれんそう ほししいた け オレンジ	650 25.8	19.5 2.1	1・2年 校外学習
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 ごぼう：青森 蓮根：千葉、玉葱 長葱：千葉 生姜：千葉  
にんにく：青森 パセリ：千葉 ほうれん草：千葉 もやし：千葉 玉葱：千葉 セロリ：長野 なす：千葉、茨城 キャベツ：千葉、愛知  
にら：千葉 大根：千葉 しめじ：長野 黄パプリカ：韓国 じゃがいも：北海道 ピーマン：千葉 小松菜：千葉 みつば：千葉 白菜：茨城  
オレンジ：アメリカ グレープフルーツ：イスラエル