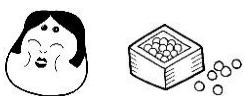


令和2年 2月 予定献立表



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	I単位 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	ごはん《 <b>節分メニュー</b> 》 鶏肉の甘酢あんかけ ごぼうサラダ いわしつみれ汁 福豆	○	牛乳 とりにく だいず いわしつみれ ハム	にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな コーン しめじ ながねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	816	33.1	25.4	3.4
4	火	セルフ中華丼 にらまんじゅう (2個) 春雨サラダ	○	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり たけのこ きくらげ こまつな もやし にら しょうが にんにく キャベツ ながねぎ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ こむぎこ	832	38.5	20.7	3.3
5	水	<b>きなこ揚げパン</b> 《 <b>山武中リクエストメニュー</b> 》 肉だんご(2個) ツナとやさいの炒め物 <b>ABCスー7</b> スイートポテト	○	牛乳 ツナ ベーコン とりにく ぶたにく きなこ	キャベツ コーン エリンギ にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ トマト	パン きびさとう あぶら じゃがいも マカロニ スイートポテト	804	30.4	29.8	2.8
6	木	ごはん ほっけ一夜干し ひじきの煮物 ほうとう汁 アセロラゼリー	○	牛乳 ほっけ とりにく ちくわ あぶらあげ ひじき みそ	にんじん たけのこ かぼちゃ だいこん はくさい ながねぎ えだまめ しいたけ アセロラ こんにゃく	こめ あぶら さとう ほうとうゼリー	779	34.3	16.0	3.2
7	金	カレーライス たこナゲット(2個) 大根サラダ	○	牛乳 ぶたにく ハム わかめ たこ いか さかなすりみ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが トマト	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	888	27.0	26.8	3.3
10	月	ごはん メンチカツ(ソース) ツナサラダ なめこ汁 いよかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく みそ なまあげ ツナ にぼしこ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン きゅうり なめこ いよかん	こめ じゃがいも ごま あぶら ドレッシング こむぎこ パンこゼリー	858	30.6	24.7	2.9
12	水	とんこつ醤油ラーメン 煮玉子 ナムル 焼きドーナツ	○	牛乳 ぶたにく なると たまご	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ながねぎ かつお ちくわ ほうれんそう きゅうり こまつな にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま ドーナツ	817	34.8	25.7	4.7
13	木	ごはん さわらの塩こうじ焼き 肉じゃが のり和え	○	牛乳 さわら ぶたにく のり	ほうれんそう こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ グリビース しいたけ こんにゃく	こめ さとう あぶら じゃがいも	812	34.6	21.9	2.5
14	金	トマトピラフ《 <b>バレンタインメニュー</b> 》 ハート型ハンバーグ ラッキーハートサラダ シチュー 豆乳チョコプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく こなチーズ とうにゅう	カリフラワー ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリビース トマト	こめ むぎ じゃがいも バター ドレッシング こむぎこ チョコプリン こめこ	860	32.9	27.1	3.5
17	月	セルフピピンバ 餃子(2個) キムチスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ とうふ たまご だいず	にんじん もやし ほうれんそう はくさい キャベツ エリンギ にら	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	802	31.8	24.5	3.3
18	火	麦ごはん(納豆) 南瓜チーズフライ 切り干し大根の煮物 はんぺん汁	○	牛乳 なつとう はんぺん さつまあげ あぶらあげ わかめ チーズ	かぼちゃ にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ	828	28.5	24.1	3.3
19	水	ソフトフランスパン《 <b>オリパラメニュー☆フランス</b> 》 マカロニグラタン フレンチサラダ ポトフ デコボン ラ・フランスジャム	○	牛乳 とりにく ぶたにく ハム ベーコン チーズ だっしふんにゅう たまご	にんじん たまねぎ かぶ きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ デコボン パセリ	パン マカロニ あぶら ドレッシング ジャム バター パンこ こむぎこ	786	30.7	29.8	4.0
20	木	ごはん《 <b>成東中リクエストメニュー</b> 》 鮭の塩焼き <b>グリーンスパゲッティ</b> 豚汁 いちごクレープ	○	牛乳 さけ ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ にぼしこ とうにゅう	にんじん キャベツ しめじ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく ほうれんそう いちご	こめ スパゲッティ さといも クレープ	882	35.6	27.9	3.3
21	金	麦ごはん チキンマーレード焼き 野菜炒め コーンポタージュ	○	牛乳 とりにく こなチーズ ウインナー ベーコン	ほうれんそう エリンギ にんじん コーン たまねぎ パセリ キャベツ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ジャム こむぎこ こめこ	818	35.6	21.9	3.0
25	火	麦ごはん いかカツ 小松菜サラダ ワンタンスープ	●	牛乳 ぶたにく いか ハム かまぼこ たらすりみ	こまつな にんじん もやし はくさい たまねぎ しいたけ ながねぎ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ミルク パンこ	863	30.8	24.7	3.2
26	水	カレーうどん 肉まん 大根ひじきサラダ ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく ハム なると ヨーグルト ひじき	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり たけのこ にんにく しいたけ グリンピース	うどん さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	794	29.3	22.4	4.2
27	木	ごはん《 <b>松尾中リクエストメニュー</b> 》 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーおかか和え みそ汁 レモンタルト	○	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし にぼしこ みそ たまご	だいこん にんじん ごぼう ブロッコリー しめじ コーン レモン こまつな ながねぎ しょうが	こめ あぶら こめこ でんぷん タルト	870	35.7	23.6	2.5
28	金	麦ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら かき玉汁	○	牛乳 さば さつまあげ とりにく とうふ たまご みそ	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	841	36.5	24.8	2.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	830	32.8	24.5	3.3
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未滿

検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
1月8日	いちご 横芝光町	検出せず (11.6)	検出せず (9.5)
1月8日	ほうれん草 茨城県常総市	検出せず (11.5)	検出せず (9.7)

**地産地消**

米:南郷・成東地区 長ねぎ:山武郡市産  
 人参:睦岡地区 小松菜:山武郡市産  
 きゅうり:九十九里町 もやし:大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。  
 よく味わって、残さず食べましょう。

★2月の給食費納入期限は3月2日です。  
 口座振替の方は預金残高をご確認ください。  
 ★山武市のホームページに、月の献立表と給食の  
 写真を毎日掲載しています。  
 レシピも掲載していますので、ご覧ください。