

令和2年 1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	1食分(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
8	水	パンズパン(スライスチーズ) えびカツ グリーンスパゲッティ 豆腐スープ 紅白ゼリー	○	牛乳 チーズ えび たらすりみ ベーコン なるとまき とうふ	ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん たまねぎ コーン エリンギ	パン パンこ こむぎこ あぶら スパゲッティ ゼリー	876	39.1	33.7	4.7
9	木	わかめごはん さばのごまだれかけ もやしと油揚げの和え物 白菜と肉だんごのスープ	○	牛乳 わかめ さば みそ あぶらあげ とりにく	ながねぎ もやし こまつな にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	860	31.7	31.9	4.0
10	金	麦ごはん<ちょっと早い鏡開き献立> 松風焼き 蓮根サラダ 雑煮汁(青のり・はばのり) りんご	○	牛乳 とりにく みそ ハム かまぼこ かつおぶし あおのり はばのり	れんこん きゅうり コーン しいたけ たけのこ こまつな だいこん ながねぎ しめじ にんじん りんご	こめ むぎ パンこ さとう ドレッシング ごま ノンエッグマヨネーズ もち	830	30.0	21.5	2.3
14	火	麦ごはん 鮭塩焼き 野菜炒め 肉じゃが	○	牛乳 さけ ベーコン ぶたにく	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ たまねぎ にんじん しらたき しいたけ グリンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	826	35.3	22.8	3.7
15	水	チャーチャー麺 春巻き ナムル	○	牛乳 ぶたにく とりにく だいす みそ	しょうが にんにく にんじん れんこん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ ほうれんそう もやし	ちゅうかめん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら こめこ こむぎこ ごま	824	33.2	31.2	4.4
16	木	ごはん 肉だんご(2個) 青のりポテト ミネストローネ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ウインナー ヨーグルト	コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく さやいんげん トマト	こめ じゃがいも マカロニ さとう	844	29.2	20.1	2.2
17	金	麦ごはん ししゃも磯辺フライ(2個) 春雨サラダ かきたまコーンスープ みかん	○	牛乳 ししゃも あおさのり ハム とうふ たまご	きゅうり もやし にんじん ながねぎ えのきだけ こまつな コーン みかん	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	851	28.9	24.4	2.6
20	月	ごはん ミートコロック ひじき煮 おでん	○	牛乳 ぶたにく ひじき こんぶ だいす とりにく あげボール ちくわ さつまあげ がんもどき	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも	896	32.2	26.9	2.9
21	火	麦ごはん コーンシュウマイ(2個) 八宝菜 大根サラダ(ドレッシング)	○	牛乳 さかなすりみ とうふ ぶたにく いか えび ハム うずらたまご ツナ かつおぶし	コーン しょうが はくさい こまつな にんじん たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ だいこんのは	こめ むぎ パンこ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら でんぶん	828	41.3	22.6	2.0
22	水	黒糖パン(チーズ) トマトオムレツ グリーンサラダ あさりチャウダー セノビーゼリー	○	牛乳 チーズ たまご とりにく あさり ベーコン こなチーズ	トマト アスパラ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン こくとう ゼリー ドレッシング あぶら こめこ じゃがいも こむぎこ	832	30.6	31.2	3.5
23	木	ごはん あじアーモンドフライ マカロニサラダ 豚汁	○	牛乳 あじ ハム ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ	こめ アーモンド さといも パンこ こむぎこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	872	34.6	28.0	2.2
24	金	南瓜カレーライス<オリパラメニュー・スリランカ> ゆでたまごの紅茶煮 野菜ソテー ミルクプリン	○	牛乳 とりにく たまご ハム	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	こめ むぎ こむぎこ あぶら ミルクプリン	837	30.4	22.4	3.4
27	月	ごはん<全国の郷土食・栃木県> 焼きギョウザ(2個) もやしとにらのキムチ炒め かんぴょう玉子とじ汁 一口ゼリー	●	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	キャベツ もやし にら はくさい たまねぎ かんぴょう にんじん みかん にんにく ほうれんそう エリンギ ながねぎ	こめ こむぎこ ごまあぶら ゼリー	778	31.1	15.6	3.1
28	火	にんじんごはん<さんぶにんじんの日> いわし揚げ玉フライ 和風スパゲッティソテー 山武の苺フルーツ白玉	○	牛乳 あぶらあげ かつおぶし いわし ベーコン のり	にんじん しめじ ピーマン たまねぎ いちご もも パイン りんご	こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ パンこ スパゲッティ あぶら しらたまだんご さとう	839	23.7	20.6	2.2
29	水	みそラーメン<蓮沼中リクエストメニュー> 鶏唐揚げ 海藻サラダ(ドレッシング)	○	牛乳 なるとまき みそ ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ とさかのり こんぶ	もやし たけのこ コーン にら にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ あぶら ドレッシング	787	35.7	24.9	3.7
30	木	ごはん<成東中リクエストメニュー> チーズハンバーグデミソース カレースープ ブロッコリーおかか和え レモンタルト	○	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ かつおぶし ウインナー たまご	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ひよこまめ レモン	こめ じゃがいも パンこ タルト	837	27.2	23.0	2.5
31	金	麦ごはん ウインナー玉子巻 豚肉とキャベツのみそ炒め 寄せ鍋汁	○	牛乳 たまご ウインナー ぶたにく たら とうふ とりにく	しょうが エリンギ キャベツ トマト たけのこ ピーマン だいこん ほうれんそう はくさい にんじん ながねぎ しめじ	こめ むぎ ごまあぶら	765	34.0	22.7	1.9

※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。

明けましておめでとうございます。

元気な一日は朝食から！！

今年も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



山武のにんじんをいただきます。

今年も丸朝園芸農協(芝山町)から、にんじんの無償提供があります。

1月28日～31日に使用します。地場産の恵みを味わってください。

食材の放射能検査結果

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)
12月3日	白菜 (八街市)	検出せず (12.1)	検出せず (10.0)
12月3日	春菊 (八街市)	検出せず (16.6)	検出せず (14.2)

地産地消

米:南郷・成東地区 もやし:大網白里市
きゅうり:九十九里地区 にんじん:山武市・芝山町
いちご:山武市他 里芋:山武市
大根:山武市 長葱:成東・蓮沼地区
白菜:山武市 しょうゆ:山武市
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

今月の平均栄養素量	834	32.2	24.9	3.0
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿

★1月の給食費納入期限は1月31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。



寒くても食事の前は
せっけんを使って
手をあらいましょう。