

令和元年 12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)
2	月	ごはん 肉だんご(2個) たもぎだけごまみそ和え 湯葉入りすまし汁 ミニチョコケーキ	○	牛乳 とりにく みそ ゆば かにふうみかまぼこ とうにゅう	にんじん こまつな コーン ながねぎ たまねぎ たもぎだけ きりほしだいこん たけのこ ほうれんそう エリンギ	こめ ごま さとう ケーキ ココア	792	28.6	20.8	2.8
3	火	麦ごはん 春巻き(2個) のり和え ピリ辛大根スープ	○	牛乳 ふたにく とりにく とうふ のり	キャベツ たまねぎ にんじん ししいたけ ほうれんそう こまつな もやし いら だいこん えのきだけ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	891	23.7	35.8	2.2
4	水	五目うどん 野菜かき揚げ れんこんサラダ ヨーグルト	○	牛乳 みそ にほしこ とりにく かまぼこ おきあみ ハム あぶらあげ ヨーグルト	しめじ だいこん たけのこ たまねぎ ほうれんそう ながねぎ みつば れんこん にんじん きゅうり	うどん あぶら さつまいも こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	773	32.5	22.4	3.8
5	木	ごはん さば醤油焼き 青菜炒め かき玉汁 みかんクレープ	○	牛乳 さば ベーコン たまご とうふ とうにゅう	キャベツ チンゲンサイ コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ みかん	こめ でんぷん クレープ	906	33.3	34.3	2.7
6	金	サフランライス 《オリパラメニュー☆アメリカ》 フライドチキン シーザーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	○	牛乳 とりにく ふたにく だいず チーズ たまご	キャベツ にんじん きゅうり コーン ビーマン たまねぎ にんにく トマト	こめ むぎ こむぎこ ドレッシング あぶら	912	38.2	27.6	2.9
9	月	ごはん 棒餃子(2個) 春雨サラダ マーボー大根 豆乳プリン	○	牛乳 ふたにく とりにく ハム だいず みそ なまあげ とうにゅう	きゅうり もやし にんじん いら しそ キャベツ にんにく しょうが ながねぎ トマト だいこん たまねぎ ししいたけ	こめ でんぷん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら プリン	873	28.6	23.8	3.1
10	火	わかめごはん 《松尾小リクエストメニュー》 鶏唐揚げ(2個) グリーンスパゲッティ さつまい	○	牛乳 わかめ とりにく ベーコン あぶらあげ みそ にほしこ	しょうが にんにく キャベツ しめじ こんにやく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら スパゲッティ さつまいも	829	33.3	22.1	4.4
11	水	さつまいもパン ほきパン粉焼き ほうれん草ソテー クリームシチュー	○	牛乳 ほき ウィナー とりにく こなチーズ	ほうれんそう アスパラガス パセリ コーン たまねぎ にんじん	パン さつまいも マヨネーズ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも パター	795	38.7	27.1	3.0
12	木	ごはん 厚焼き玉子 ブロccoliーおかか和え ずき焼き風煮 りんご	○	牛乳 たまご かつおぶし ふたにく とうふ	ブロッコリー コーン ながねぎ しらたき はくさい たまねぎ えのきだけ しゆんぎく りんご	こめ あぶら さとう	797	36.2	21.4	2.3
13	金	カレーライス わかさぎフリッター(2個) 海藻サラダ(ドレッシング)	○	牛乳 ふたにく わかさぎ こんぶ わかめ とさかのり	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが こんにやく きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら でんぷん ごま ドレッシング	823	22.3	24.6	3.1
16	月	ごはん いかねぎソースかけ もやしと油揚げの和え物 餃子スープ	○	牛乳 いか あぶらあげ ふたにく とりにく	ながねぎ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん たけのこ キャベツ はくさい ししいたけ こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	796	25.1	23.4	2.5
17	火	麦ごはん 鶏みそ焼き ひじきサラダ おでん	●	牛乳 とりにく みそ ひじき ツナ かつおぶし ちくわ あげボール うすらたまご はんぺん こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こんにやく	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さといも さとう ミルメーク	828	41.6	15.2	3.9
18	水	とんこつ醤油ラーメン 煮玉子 もやしハム炒め チーズ	○	牛乳 ふたにく なたまき たまご ハム チーズ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ きくらげ こまつな もやし チンゲンサイ エリンギ	ちゅうかめん ごまあぶら	773	39.2	25.9	5.0
19	木	ごはん 《ちょっと早い冬至メニュー》 いわしゆすみそ煮 昆布和え かぼちゃだんご汁 ゆずゼリー	○	牛乳 いわし みそ こんぶ とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり たくあん しいたけ ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん かぼちゃ ゆず	こめ さとう ごま ごまあぶら いももち ゼリー はちみつ	808	28.2	19.3	3.0
20	金	チキンライス 《クリスマスメニュー★》 ハンバーグデミグラスソース ブロccoliーサラダ コンソメスープ ミニケーキ	○	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン とうにゅう	マッシュルーム たまねぎ トマト パプリカ ブロッコリー カリフラワー グリンピース コーン キャベツ にんじん パセリ	こめ むぎ さとう こめこ あぶら ドレッシング マカロニ ケーキ	873	28.2	29.1	3.2

※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	831	31.8	24.9	3.2
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

今年がはかせを
ひきま宣言! **かせ予防のポイント**

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを選ける

6 適度な運動をする

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。

食材の放射能検査結果

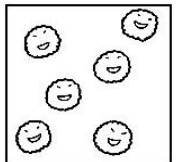
検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
11月1日	かぶ (匠瑛市)	検出せず (11.6)	検出せず (9.9)
11月1日	チンゲンサイ (茨城県行方市)	検出せず (11.4)	検出せず (10.1)

地産地消

米:南郷・成東地区 人参:睦岡地区
 長ねぎ:山武市 大根:山武市
 もやし:大網白里市 きゅうり:九十九里地区
 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。

冬の食中毒
ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは、冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。手洗いや食品の十分な加熱をして、予防しましょう。



予防のポイント

- ◎石けんを使っていないに手を洗う。
- ◎食品の中心部までよく加熱する。

★12月の給食費納入期限は1月6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。

