



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I類千 (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
8	月	たけのこごはん 《進級お祝いメニュー》 いかてんぷら ツナあえ すましじる さくらゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ツナ ゆば とりにく かまぼこ	たけのこ こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきだけ ながねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ あぶら さとう ゼリー	644	29.0	21.0	2.7
9	火	むぎごはん ハンバーグりんごソース あおのりポテト にらたまスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおのり たまご	にんにく たまねぎ りんご トマト コーン にはら えのきだけ にんじん	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	647	24.2	18.0	2.5
10	水	セルブフィッシュバーガー (まるパン・たらフライ・タルタルソース) ペンネトマトソース はるやさいのポトフ ごはん	○	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ウインナー	トマト にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ かぶ アスパラガス パセリ	パン こめこ でんぶん パンこ あぶら ノンエッグタルタルソース マカロニ オリーブオイル	640	26.8	28.3	2.5
11	木	たまごやき チンジャオロースー じゃがいもみそじる ミニぎゅうにゅうプリン	○	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ なまあげ にぼしこ みそ	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ なめこ にんじん	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ミニプリン	643	25.7	18.3	2.2
12	金	むぎごはん チキンみそカツ キャベツごまあえ けんちんじる テコボン	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ かまぼこ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな ごんにやく だいこん ごぼう デコボン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さともいも ごまあぶら	650	23.9	21.0	2.2
15	月	セルブピビンバ(ごはん・ピビンバいため) にんじんシュウマイ(2こ) わかめスープ チョコムース	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうどうふん たらすりみ とうふ わかめ かまぼこ とうにゅう	もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ながねぎ たけのこ キャベツ	こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ チョコムース	651	22.6	20.0	2.3
16	火	むぎごはん さわらねぎソース ポテトサラダ とんじる	○	ぎゅうにゅう さわら ハム とうふ ぶたにく にぼしこ みそ	ながねぎ コーン きゅうり ごんにやく だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ マカロニ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さともいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	687	24.9	21.5	1.8
17	水	しょうゆラーメン 《入学お祝いメニュー》 やきぎょうざ ちゅうかあえ おいおいゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とりにく とうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン ながねぎ きゅうり もやし いちご	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま ゼリー	656	26.0	17.3	4.4
18	木	チキンライス オムレット グリーンサラダ(ドレッシング) クラムチャウダー	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン あさり ほたて	コーン たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん フロccoli セロリ	こめ ドレッシング ごま こめこ じゃがいも こむぎこ あぶら	664	22.2	22.5	2.7
19	金	カレーライス きびなごかりかりあげ(2こ) ハムコーンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	676	21.9	22.4	2.4
22	月	ごはん さばみそに きりほしだいこんに わかたけじる レモンソーダゼリー	○	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ はなふ とうふ わかめ	きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん ながねぎ たけのこ レモン	こめ さとう あぶら ゼリー	647	22.4	14.8	2.0
23	火	むぎごはん とりにくみそやき ひじきツナサラダ いももちじる ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ツナ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら いももち	687	28.7	19.4	2.1
24	水	ソフトフランス 《オリパラメニュー・オランダ》 フリカンドル サラミサラダ エルテンスープ	○	ぎゅうにゅう フランクフルト ソフトサラミ とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ あおえんどうまめ にんじん	パン じゃがいも ドレッシング あぶら こめこ	668	27.6	53.8	2.6
25	木	ごはん さけしおやき フロccoli-おかかあえ にくじゃが パイナップル	○	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく	フロccoli コーン たまねぎ にんじん しらたき いんげん パイナップル	こめ じゃがいも さとう あぶら	637	26.1	16.0	1.6
26	金	キムチチャーハン はるまき いかフロccoli-ちゅうかいため あんにんフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん ピーマン はくさいキムチ キャベツ たまねぎ フロccoli コーン もも みかん パイナップル りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ こむぎこ あんにんどうふ さとう はるさめ	701	21.5	22.8	1.9

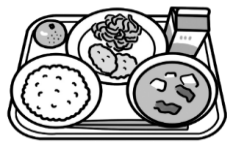
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	659	24.9	22.4	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
	~32.5	~21.7	未満	

## きゅうしよくがはじまるよ!

どんなきゅうしよくが出てくるのかな?

月・木曜日は、白ごはん  
火・金曜日は、麦ごはん  
水曜日は、めんかパンだよ。



リクエストメニューもあるよ。  
おいしかった料理の名前を  
覚えておいてね。

地元で作られている食べ物が  
登場するよ。献立表の「地産地消」  
コーナーをチェックしてね!

月に一度のオリンピック・パラリンピック  
メニューの日には、世界の色々な国の料理が  
出るよ! 今月はどこの国かな?

ご入学・ご進級  
おめでとうございます  
しんねんど きゅうしよくかいしび(8日)と、  
しゅうがく 1 年生の給食開始がそろった日  
(17日)をお祝い献立にしました。

献立表確認のお願い  
給食で初めて食べる  
食材はありますか?  
食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、  
年齢が上がると共に減少します。しかし、中  
には学童期以降にアレルギーがあらわれ  
る場合もあります。給食で初めて食べる食材  
がある場合は、体調のよい  
ときに、まずは家庭で食べ  
てみることをおすすめします。

食材の放射能検査結果

けんさび 検査日	けんたい 検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
3月1日	はくさい 白菜 (山武市)	けんしゆつ 検出せず (14.8)	けんしゆつ 検出せず (12.4)
3月1日	ほうれん草 (山武市)	けんしゆつ 検出せず (18.1)	けんしゆつ 検出せず (15.4)

☆地産地消☆  
米: 成東・南郷地区 醤油: 成東地区  
ながねぎ: 成東地区 にはら: 南郷・蓮沼地区  
こまつな・だいこん: 睦岡地区  
きゅうり・みそ: 九十九里町 もやし: 大網白里市  
★給食で使用使用する食材の一部に、山武市内・  
山武郡市内産のものを使っています。

★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真・レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。  
★4月の給食費納入期限は、5月7日です。口座振替の方は、預金残高をご確認ください。

