



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	IUP* (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	ごはん 野菜ミックス肉団子(3個) 切り干し大根の煮物 豚汁 ミニゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ たまご にぼしこ	にんじん さやいんげん ながねぎ きりほしだいこん ごぼう たまねぎ だいこん れんこん ししいけ こんにゃく あかん	こめ さとう あぶら パンこ ゼリー	835	30.9	23.1	3.0
2	火	麦ごはん 春巻き チンジャオロースー にら玉スープ	○	牛乳 ぶたにく たまご	だけのこ にんじん ビーマン しょうが あかパプリカ たまねぎ キャベツ えのきだけ にら ししいけ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	854	27.1	31.2	2.7
3	水	醤油ラーメン 鶏肉の唐揚げ(2個) 野菜ソテー アセロラゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし こまつな ながねぎ さやいんげん コーン えだまめ しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん こめこ ゼリー	831	37.4	24.3	4.7
4	木	ごはん さばのオレンジ煮 筑前煮 梅おかか和え	○	牛乳 さば とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり だけのこ さやいんげん えのきだけ めい オレンジ こんにゃく	こめ さといも さとう ごまあぶら こめこ	827	32.4	23.6	3.1
5	金	ちらし寿司(刻みのり) 星型メンチカツ コーンサラダ 魚翅汁 セタゼリー	○	牛乳 ぶたにく うおめん かまぼこ のり	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ヤングコーン コーン かんぴょう だけのこ れんこん ながねぎ ししいけ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ゼリー	836	27.6	25.0	4.4
8	月	ごはん いかのチリソースかけ ビーフンソテー わかめスープ	○	牛乳 いか ぶたにく ベーコン とうふ かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト ビーマン ししいけ だけのこ こまつな ながねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ ビーフン さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	848	28.4	25.5	3.1
9	火	麦ごはん(ふりかけ) ほっけ昆布醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 目玉焼き エスニックスープ 冷凍パイ	○	牛乳 ほっけ とりにく なまあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー えだまめ しょうが ししいけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま みずまんじゅう	865	36.6	19.6	2.3
10	水	ドックパン フランクフルト (ケチャップ&マスタード) コールスローサラダ パンプキンスープ メロン	○	牛乳 フランクフルト ベーコン スキムミルク	にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン トマト メロン	パン バター ドレッシング こむぎこ	808	30.8	33.0	4.2
11	木	ガバオライス<オリパラメニュー☆タイ> 目玉焼き エスニックスープ 冷凍パイ	○	牛乳 たまご とりにく ぶたにく だいず えび	ビーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく レモン パイン	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	804	38.5	21.3	2.1
12	金	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜ソテー すいかポンチ	○	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	にんじん アスパラ キャベツ エリンギ すいか みかん もも パイン ナタデココ しょうが	こめ むぎ さとう バター ゼリー	855	27.5	23.9	2.8
16	火	麦ごはん いわし揚げ玉フライ ひじきの煮物 冬瓜スープ ヨーグルト	○	牛乳 いわし とりにく だいず ひじき ちくわ とうふ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう とうがん えだまめ ながねぎ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ パンこ あぶら さとう こむぎこ	831	32.4	23.7	2.4
17	水	野菜塩ラーメン 焼き餃子(2個) ナムル タルト	○	牛乳 ぶたにく とりにく なるときまき	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ もやし にら コーン ほうれんそう にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ タルト ごま	861	33.9	25.5	4.9
18	木	夏野菜カレー たこナゲット(2個) ツナソテー ももゼリー	○	牛乳 ぶたにく ツナ たこ いか たちうおすりみ	かぼちゃ ビーマン あかパプリカ なす たまねぎ トマト にんにく にんじん もやし コーン キャベツ もも	こめ あぶら こむぎこ ゼリー	895	26.8	25.0	3.0

※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。

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)
6月3日	なす (九十九里町)	検出せず (12.1)	検出せず (10.2)
6月3日	ピーマン (八街市)	検出せず (13.5)	検出せず (11.4)

地産地消

米: 南郷・成東地区 すいか: 睦岡・日向地区
 長ねぎ: 成東地区 きゅうり: 九十九里町
 もやし: 大網白里市 にら: 蓮沼地区
 なす: 九十九里町 にんじん: 山武市
 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。

今月の平均栄養素量	842	31.5	24.9	3.3
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満

★7月の給食費納入期限は7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。
 レシピの掲載もしていますので、
 ご覧ください。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごころです。
 急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な
 運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができま
 す。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい
 食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。