

令和元年 5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) |
| 7 | 火 | カレーライス チキンナゲット(2個) ツナソテー | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく ツナ | にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ もやし | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら | 852 | 27.6 | 24.6 | 3.1 |
| 8 | 水 | 山菜うどん はんぺんチーズフライ ごまマヨネーズ和え お茶プリン | ○ | 牛乳 とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ にぼし はんぺん チーズ | だけのこ こまつな ながねぎ わらび しめじ なめこ キャベツ コーン きゅうり まっちゃん | うどん さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ プリン | 784 | 31.1 | 24.8 | 4.6 |
| 9 | 木 | コーンピラフ ベーコンポテトグラタン ABCスープ 花野菜サラダ(ドレッシング) ワインゼリー | ○ | 牛乳 とりにく ベーコン チーズ ウィンナー | フロッキー カリフラワー パセリ コーン にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ こまつな | こめ じゃがいも こむぎこ マカロニ ドレッシング ゼリー | 822 | 25.3 | 23.3 | 3.5 |
| 10 | 金 | 麦ごはん(韓国のり) ししゃもフライ(2個) 焼き肉サラダ 五目スープ | ○ | 牛乳 のり ししゃも ぶたにく かまぼこ えび うずらたまご | にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ | こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こま | 868 | 35.0 | 28.9 | 3.4 |
| 13 | 月 | ごはん かつお竜揚げ ひじき煮 新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁 レモンムース | ○ | 牛乳 わかめ みそ にぼし かつお ひじき とりにく だいず ちくわ あぶらあげ とうにゅう | にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ しょうが えのきだけ レモン | こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも ムース | 817 | 35.3 | 21.5 | 2.4 |
| 14 | 火 | セルフ豚丼 豆腐のまさご焼き ごま酢和え 桃ゼリー | ○ | 牛乳 ぶたにく とうふ とりにく こんにゃく ちりめん | しょうが たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ もやし にんじん えだまめ ほうれんそう きゅうり もも | こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー | 878 | 34.7 | 28.0 | 3.1 |
| 15 | 水 | ミルクロールパン<オリパラメニュー☆カタ> チキンメーブルマスタード焼き キャベツサラダ サーモンシチュー | ○ | 牛乳 とりにく ハム さけ ベーコン | にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | パン メーブルシロップ ドレッシング こむぎこ こめ じゃがいも パター | 829 | 41.0 | 31.1 | 4.3 |
| 16 | 木 | ごはん きすごまフライ ブロccoliーおかか和え 筑前煮 | ○ | 牛乳 きす かつおぶし ちくわ とりにく | ブロッコリー コーン にんじん ごぼう こんにゃく れんこん だけのこ いんげん | こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さといも さとう ごまあぶら こめこ | 801 | 32.5 | 20.9 | 2.3 |
| 17 | 金 | 麦ごはん 棒餃子(2個) 春雨サラダ マーボー豆腐 りんご | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく たまご ハム とうふ だいず | きゅうり もやし きゃべつ たまねぎ あおじょ しいたけ にんじん だけのこ ながねぎ にら トマト りんご | こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶ | 865 | 33.9 | 23.8 | 2.9 |
| 20 | 月 | ごはん 肉団子(2個) 野菜ソテー かき玉汁 ブルーベリータルト | ○ | 牛乳 とりにく ベーコン たまご とうふ | アスパラガス エリンギ キャベツ こまつな だけのこ たまねぎ にんじん ブルーベリー | こめ バター でんぶ こめこ タルト | 793 | 28.6 | 21.7 | 2.9 |
| 21 | 火 | 中華風混ぜごはん 春巻(2個) もやしナムル わかめスープ | ○ | 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ なるたまき | にんじん たまねぎ だけのこ もやし しいたけ ほうれんそう えのきだけ ながねぎ キャベツ チンゲンサイ | こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ はるさめ | 869 | 25.6 | 36.7 | 4.1 |
| 22 | 水 | スパゲティミートソース ポテトオムレツ 新玉ねぎドレッシングサラダ | ○ | 牛乳 チーズ ベーコン ぶたにく だいず こなチーズ たまご ハム | たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ コーン | スパゲティ こむぎこ あぶら こめ じゃがいも さとう | 891 | 36.6 | 30.2 | 3.7 |
| 23 | 木 | ごはん いわしオレンジ煮 五目きんぴら みそけんちん汁 ヨーグルト | ○ | 牛乳 にぼしこ みそ いわし ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ ヨーグルト | ごぼう こんにゃく れんこん いんげん にんじん オレンジ ながねぎ だいこん | こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま さといも マーレード | 813 | 34.8 | 18.1 | 2.7 |
| 24 | 金 | 麦ごはん 鶏唐揚げ(2個) 荳わかめサラダ(ドレッシング) 春雨スープ | ○ | 牛乳 とりにく くわわかめ かまぼこ | しょうが にんにく だいこん コーン きゅうり にんじん たまねぎ もやし にら | こめ むぎ ごまあぶら こめこ でんぶ あぶら ドレッシング ごま はるさめ | 770 | 28.1 | 20.1 | 2.9 |
| 27 | 月 | ごはん さば醤油焼き もやしと油揚げの和え物 豚汁 | ○ | 牛乳 さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ にぼしこ | もやし ほうれんそう きゅうり こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ | こめ さとう ごまあぶら ごま | 772 | 34.1 | 23.7 | 2.3 |
| 28 | 火 | わかめごはん シュウマイ(2個) 豚キムチ炒め フルーツボンチ | ○ | 牛乳 わかめ とりにく ぶたにく | にんじん エリンギ はくさい キャベツ にら にんにく たまねぎ りんご みかん パイン もも | こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう ダイゼリー | 842 | 25.8 | 17.4 | 3.1 |
| 29 | 水 | ナン キーマカレー ハッシュドポテト ささみサラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく だいず とりささみ | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト きゅうり キャベツ | ナン こむぎこ あぶら こめ じゃがいも さとう | 817 | 35.9 | 33.2 | 3.3 |
| 30 | 木 | ごはん ソースチキンカツ ごま和え 湯葉入りすまし汁 甘夏 | ○ | 牛乳 とりにく ゆば かにぶらみかまぼこ | キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だけのこ こまつな エリンギ ながねぎ あまなつ | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶ | 831 | 31.6 | 23.1 | 2.9 |
| 31 | 金 | 麦ごはん 厚焼き玉子 ツナ和え 新じゃがいもそぼろ煮 | ○ | 牛乳 たまご ツナ とりにく なまあげ | キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぶ | 842 | 32.7 | 22.4 | 2.4 |

※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) |
|------|-------------|--------------------|--------------------|
| 4月8日 | にら (山武市) | 検出せず (16.1) | 検出せず (13.4) |
| 4月8日 | 米 (山武市) | 検出せず (12.2) | 検出せず (10.1) |

地産地消

米: 南郷・成東地区 人参: 睦岡・日向地区
 新玉ねぎ: 大網白里市 きゅうり: 九十九里町
 もやし: 大網白里市 にら: 蓮沼地区
 小松菜: 睦岡地区
 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、残さずたべましょう。

| | 今月の平均栄養素量 | 829 | 32.1 | 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 | 未満 | |

★5月の給食費納入期限は5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。

