



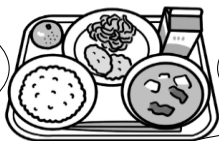
日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価				
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
8	月	だけのこごはん 《進級お祝いメニュー》 いか天ぷら ツナ和え すまし汁 さくらゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ツナ ゆば とりにく かまぼこ	だけのこ ごまつな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきだけ ながねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ あぶら さとう ゼリー	786	35.5	24.8	3.5	
9	火	麦ごはん ハンバーグりんごソース 青のりポテト にら玉スープ	○	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	813	29.9	21.3	3.2	
10	水	セルフフィッシュバーガー (丸パン・たらフライ・タルタルソース・チーズ) ペンネトマトソース 春野菜のポトフ	○	ぎゅうにゅう たら チーズ 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	816	35.6	38.0	3.5	
11	木	ごはん 玉子焼き チンジャオロースー じゃがいもみそ汁 ミニ牛乳プリン	○	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	だけのこ 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	792	31.1	21.1	2.7	
12	金	麦ごはん チキンみそカツ キャベツごま和え けんちん汁 デコボン	○	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 ごまつな こんにゃく だいこん ごぼう デコボン	こめ むぎこ 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	789	28.3	24.0	2.6	
15	月	セルフピピンバ (ごはん・ピピンバ炒め) にんじんシュウマイ (2個) 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 たらすみり 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 だけのこ 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	820	28.3	23.7	3.1	
16	火	麦ごはん 白身魚ねぎソース ポテトサラダ 豚汁	○	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 こんにゃく 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	855	30.2	25.3	2.2	
17	水	しょうゆラーメン 《入学お祝いメニュー》 焼きぎょうざ (2個) 中華和え お祝いゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なるともき 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	813	32.5	20.4	5.7	
18	木	チキンライス オムレツ 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 ブロッコリー 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	821	27.3	26.3	3.5	
19	金	カレーライス きびなごかりかり揚げ (2個) 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 むぎこ でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	832	25.9	25.8	3.0	
22	月	ごはん さばみそ煮 切干し大根煮 若竹汁 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 だけのこ レモン	こめ さとう あぶら ゼリー	785	26.8	16.7	2.5	
23	火	麦ごはん 鶏肉みそ焼き ひじきツナサラダ いももち汁 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	839	33.8	22.5	2.7	
24	水	ソフトフランス 《オリパラメニュー・オランダ》 フリカンデル 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	797	32.8	37.1	3.2	
25	木	ごはん さけ塩焼き ブロッコリーおかか和え 肉じゃが パイナップル	○	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく	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	787	31.6	18.2	2.0	
26	金	キムチチャーハン 春巻き いかブロッコリー中華炒め 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 ブロッコリー 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	874	26.2	26.7	2.4	
							今月の平均栄養素量	814	30.3	26.7	3.0
							中学生の 学校給食摂取基準	830 ~41.5	27.0 ~27.7	18.4 未満	2.5

※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。

給食がはじまります!

みなさんが元気に学校生活を送れるように、栄養のバランスを考えておいしい給食を作っていきます。食材のこと、栄養のこと、食生活のことなど一緒に勉強していきましょう!

月・木曜日は白ごはん、
火・金曜日は麦ごはん、
水曜日は、パンか麺です。



今年度も、リクエストメニューを
実施します。おいしかった料理をリク
エストしてくださいね。

地元で作られている食べ物が
登場します。献立表の「地産地消」
コーナを、要チェック!

2020年の東京オリンピックに
向けて、オリ・パラメニューとして
世界のいろいろな国の料理が出ます。



**ご入学・ご進級
おめでとうございます**
新年度の給食開始日(8日)と、
新入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

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症状があらわれ
る場合もあります。アレルギーの既往がない
のに、突然アレルギー症状がおこる事例も
県内で報告されています。給食で初めて食べ
る食材があるときは、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

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)
3月1日	白菜 (山武市)	検出せず (14.8)	検出せず (12.4)
3月1日	ほうれん草 (山武市)	検出せず (18.1)	検出せず (15.4)

☆地産地消☆
米：成東・南郷地区 醤油：成東地区
長ねぎ：成東地区 にら：南郷・蓮沼地区
小松菜・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。