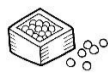


令和2年 2月 よていこんだてひょう



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	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	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I栄養(kcal)	たんぱくしつ(%)	しじつ(%)	えんぶん(%)
3	月	ごはん《 部分メニュー 》 とりにくのあますあんかけ ごぼうサラダ いわしつみれ汁 ふくまめ	○	牛乳 とりにく だいす いわしつみれ ハム	にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな コーン しめじ ながねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	650	27.4	21.8	2.7
4	火	セルフちゅうかどん にらまんじゅう(2こ) はるさめサラダ	○	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり たけのこ きくらげ こまつな もやし にら しょうが にんにく キャベツ ながねぎ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ こむぎこ	677	32.2	18.3	2.7
5	水	きなこあげパン《山武中リクエストメニュー》 にくだんご(2こ) ツナとやさいのいためもの ABCスー7 スイートポテト	○	牛乳 ツナ ベーコン とりにく ぶたにく きなこ	キャベツ コーン エリンギ にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ トマト	パン きびさとう あぶら じゃがいも マカロニ スイートポテト	700	26.6	26.6	2.3
6	木	ごはん ほっけいちやほし ひじきのにも ほうとうじる アセロラゼリー	○	牛乳 ほっけ とりにく ちくわ あぶらあげ ひじき みそ	にんじん たけのこ かぼちゃ だいこん はくさい ながねぎ えだまめ しいたけ アセロラ こんにゃく	こめ あぶら さとう ほうとうゼリー	627	28.3	14.2	2.6
7	金	カレーライス たこナゲット(2こ) だいこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく ハム わかめ たこ いか さかなすりみ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが トマト	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	720	22.9	23.7	2.6
10	月	ごはん メンチカツ(ソース) ツナサラダ なめこじる いよかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく みそ なまあげ ツナ にぼしこ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン きゅうり なめこ いよかん	こめ じゃがいも ごま あぶら ドレッシング こむぎこ パンこ ゼリー	697	25.4	21.5	2.4
12	水	とんこつしょうゆラーメン にたまご ナムル やきドーナツ	○	牛乳 ぶたにく なた たまご	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ながねぎ かつお ちくわ ほうれんそう きゅうり こまつな にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま ドーナツ	689	29.6	23.3	3.8
13	木	ごはん さわらのしおこうじやき にくじゃが のりあえ	○	牛乳 さわら ぶたにく のり	ほうれんそう こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ グリビース しいたけ こんにゃく	こめ さとう あぶら じゃがいも	645	28.6	18.9	2.0
14	金	トマトピラフ《 バレンタインメニュー 》 ハートがたハンバーグ ラッキーハートサラダ シチュー とうにゅうチョコプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく こなチーズ とうにゅう	カリフラワー ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリビース トマト	こめ むぎ じゃがいも バター ドレッシング こむぎこ チョコプリン こめこ	689	26.2	22.6	2.7
17	月	セルフピピンバ ギョウザ(2こ) キムチスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ とうふ たまご だいす	にんじん もやし ほうれんそう はくさい キャベツ エリンギ にら	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	632	25.8	20.5	2.5
18	火	むぎごはん(なっとう) かぼちゃチーズフライ きりぼしだいこんのもの はんぺんじる	○	牛乳 なっとう はんぺん さつまあげ あぶらあげ わかめ チーズ	かぼちゃ にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ	649	24.0	20.0	2.6
19	水	ソフトフランスパン《 オリパラメニュー☆フランス 》 マカロニグラタン フレンチサラダ ポトフ デコボン ラ・フランスジャム	○	牛乳 とりにく ぶたにく ハム ベーコン チーズ だししるみにゅう たまご	にんじん たまねぎ かぶ きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ デコボン パセリ	パン マカロニ あぶら ドレッシング ジャム バター パンこ こむぎこ	668	26.0	25.4	3.2
20	木	ごはん《 成東中リクエストメニュー 》 さけのしおやき グリーンスパゲッティ とんじる いちごクレープ	○	牛乳 さけ ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ にぼしこ とうにゅう	にんじん キャベツ しめじ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく ほうれんそう いちご	こめ スパゲッティ さといも クレープ	702	27.7	23.6	2.5
21	金	むぎごはん チキンマーレードやき やさいいため コーンポタージュ	○	牛乳 とりにく こなチーズ ウインナー ベーコン	ほうれんそう エリンギ にんじん コーン たまねぎ パセリ キャベツ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ジャム こむぎこ こめこ	650	29.5	18.8	2.4
25	火	むぎごはん いなかツ こまつなサラダ ワンタンスープ	●	牛乳 ぶたにく いか ハム かまぼこ たらすりみ	こまつな にんじん もやし はくさい たまねぎ しいたけ ながねぎ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ミルク パンこ	695	25.5	21.3	2.6
26	水	カレーうどん にくまん だいこんひじきサラダ ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく ハム なた ヨーグルト ひじき	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり たけのこ にんにく しいたけ グリンピース	うどん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こめこ	637	24.1	18.9	3.2
27	木	ごはん《 松尾中リクエストメニュー 》 とりからあげ ブロッコリーおかかあえ みそじる レモンタルト	○	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし にぼしこ みそ たまご	だいこん にんじん ごぼう ブロッコリー しめじ コーン レモン こまつな ながねぎ しょうが	こめ あぶら こめこ でんぶん タルト	721	29.9	21.5	2.1
28	金	むぎごはん さばのみそに ごもくきんぴら かきたまじる	○	牛乳 さば さつまあげ とりにく とうふ たまご みそ	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	650	28.4	20.0	2.3

※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	672	27.1	21.1	2.6
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未滿

しょくざい ほうしやのうけんさけつか 食材の放射能検査結果			
けんさび 検査日	けんたい 検体 さんち (産地)	セシウム134 けんしゆつかげんち (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつかげんち (検出下限値)
1月8日	いちご よこしばひかまち 横芝光町	けんしゆつ 検出せず (11.6)	けんしゆつ 検出せず (9.5)
1月8日	ほうれん草 いばらぎけんしよそう 茨城県常総市	けんしゆつ 検出せず (11.5)	けんしゆつ 検出せず (9.7)

**ちさんちしよ
地産地消**

こめ なんごう なるとうちく
米:南郷・成東地区

なが さんぶ ぐんし さん
長ねぎ:山武郡市産

にんじん むつおかく
人参:睦岡地区

こまつな さんぶ ぐんし さん
小松菜:山武郡市産

きゅうり:九十九里町

もやし:大網白里市

さんむしない さんぶ ぐんし ないさん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

よくあじわって、のこさず 食べましょう。

★2月の給食費納入期限は3月2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。
レシビも掲載していますので、ご覧ください。