



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	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (g)	えんぶん (g)
8	水	パンズパン えびカツ グリーンスパゲッティ とうふスープ こうはくゼリー	○ 牛乳 えび たらすりみ ベーコン なるとまき とうふ	ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん たまねぎ コーン エリンギ	パン パンこ こむぎこ あぶら スパゲッティ ゼリー	670	27.8	23.6	3.2	
9	木	わかめごはん さばのごまだれかけ もやしとあぶらあげのあえもの はくさいとにくだんごのスープ	○ 牛乳 わかめ さば みそ あぶらあげ とりにく	ながねぎ もやし こまつな にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	673	24.9	24.7	3.1	
10	金	むぎごはん<ちょっと早いかがみびらきこんだて> まつかぜやき れんこんサラダ そうじじる(あおのり・はばのり) りんご	○ 牛乳 とりにく みそ ハム かまぼこ かつおぶし あおのり はばのり	れんこん きゅうり コーン しいたけ たけのこ こまつな だいこん ながねぎ しめじ にんじん りんご	こめ むぎ パンこ さとう ドレッシング ごま ノンエッグマヨネーズ もち	672	25.0	18.6	1.8	
14	火	むぎごはん さけしおやき やさいいため にくじゃが	○ 牛乳 さけ ベーコン ぶたにく	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ たまねぎ にんじん しらたき しいたけ グリンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	647	27.4	18.5	2.7	
15	水	ジャージャーめん はるまき ナムル	○ 牛乳 ぶたにく とりにく だいす みそ	しょうが にんにく にんじん れんこん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ ほうれんそう もやし	ちゅうかめん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら こめこ こむぎこ ごま	648	26.6	25.3	3.4	
16	木	ごはん にくだんご(2こ) あおのりポテト ミネストローネ ヨーグルト	○ 牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ウインナー ヨーグルト	コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんにく さやいんげん トマト	こめ じゃがいも マカロニ さとう	707	26.2	19.1	1.8	
17	金	むぎごはん ししゃもいそべフライ(2こ) はるさめサラダ かきたまコーンスープ みかん	○ 牛乳 ししゃも あおさのり ハム とうふ たまご	きゅうり もやし にんじん ながねぎ えのきだけ こまつな コーン みかん	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	724	25.4	23.0	2.3	
20	月	ごはん ミートコロック ひじきに おでん	○ 牛乳 ぶたにく ひじき こんぶ だいす とりにく あげボール ちくわ さつまあげ がんもどき	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも	705	26.0	21.5	2.2	
21	火	むぎごはん コーンシュウマイ(2こ) はっぼうさい だいこんサラダ(ドレッシング)	○ 牛乳 さかなすりみ とうふ ぶたにく いか えび ハム うずらたまご ツナ かつおぶし	コーン しょうが はくさい こまつな にんじん たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ だいこんのは	こめ むぎ パンこ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら でんぶん	644	32.5	18.6	1.5	
22	水	こくとうパン トマトオムレツ グリーンサラダ あさりチャウダー セノピーゼリー	○ 牛乳 たまご とりにく あさり ベーコン こなチーズ	トマト アスパラ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン こくとう ゼリー ドレッシング あぶら こめこ じゃがいも こむぎこ	661	23.3	22.8	2.5	
23	木	ごはん あじアーモンドフライ マカロニサラダ とんじる	○ 牛乳 あじ ハム ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ	こめ アーモンド さといも パンこ こむぎこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	675	27.3	22.7	1.7	
24	金	かぼちゃカレーライス<ホパラメニュー・スリランカ> ゆでたまごのこうちやに 学校給食週間 やさしいソテー ミルクプリン	○ 牛乳 とりにく たまご ハム	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	こめ むぎ こむぎこ あぶら ミルクプリン	692	26.4	20.1	2.7	
27	月	ごはん<郷土食・とちぎけん> レモン牛乳 やきギョウザ もやしとにらのキムチのため かんぴょうたまごとじじる ひとくちゼリー	● 牛乳 ぶたにく とりにく たまご	キャベツ もやし にはら はくさい たまねぎ かんぴょう にんじん みかん にんにく ほうれんそう エリンギ ながねぎ	こめ こむぎこ ごまあぶら ゼリー	616	24.6	12.1	2.4	
28	火	にんじんごはん<さんぶにんじんの日> いわしあげだまフライ わふうスパゲッティソテー さんぶのいちごフルーツしらたま	○ 牛乳 あぶらあげ かつおぶし いわし ベーコン のり	にんじん しめじ ピーマン たまねぎ いちご もも パイン りんご	こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ パンこ スパゲッティ あぶら しらたまだんご さとう	675	19.7	17.5	1.7	
29	水	みそラーメン<蓮沼中リクエストメニュー> とりからあげ かいそうサラダ(ドレッシング)	○ 牛乳 なるとまき みそ ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ とさかのり こんぶ	もやし たけのこ コーン にはら にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ あぶら ドレッシング	639	29.3	21.4	2.9	
30	木	ごはん<成東中リクエストメニュー> チーズハンバーグデミソース カレースープ ブロッコリーおかかあえ レモンタルト	○ 牛乳 ぶたにく とりにく チーズ かつおぶし ウインナー たまご	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ひよこまめ レモン	こめ じゃがいも パンこ タルト	708	23.8	22.0	2.3	
31	金	むぎごはん ウインナーたまごまき ぶたにくとキャベツのみそいため よせなべじる	○ 牛乳 たまご ウインナー ぶたにく たら とうふ とりにく	しょうが エリンギ キャベツ トマト たけのこ ピーマン だいこん ほうれんそう はくさい にんじん ながねぎ しめじ	こめ むぎ ごまあぶら	640	28.7	21.1	1.7	

※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	670	26.1	20.7	2.3
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	未滿	

あ
明けておめでとございます。

げんき いちにち ちょうしょく
元気な一日は朝食から！！

ことし はやね はやお あさこころ
今年も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



★1月の給食費納入期限は1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。

レシピも掲載していますので、ご覧ください。



さむくても しょくじ まえは
せつけんを使つて
手を洗いましょう。

さんぶ
山武のにんじんをいただきます。

ことし まるあさえんげいのうきょう しばやままち
今年も丸朝園芸農協(芝山町)から、にんじんの無償提供があります。

かつ しょう じょう
1月28日~31日に使用します。地場産の恵みを味わってください。

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 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
がつみつか 12月3日	はくさい 白菜 (八街市)	けんしゆつ 検出せず (12.1)	けんしゆつ 検出せず (10.0)
がつみつか 12月3日	しゆんぎく 春菊 (八街市)	けんしゆつ 検出せず (16.6)	けんしゆつ 検出せず (14.2)

ちさんちしやう
地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
もやし:大網白里市
きゅうり:九十九里地区
にんじん:山武市・芝山町
いちご:山武市他
さいいも さんむし
里芋:山武市
だいこん さんむし
大根:山武市
ながねぎ なるとう はすぬま ちく
長葱:成東・蓮沼地区
はくさい さんむし
白菜:山武市
しょうゆ:山武市
さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん 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。