



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補 ⁺ - (kcal)	たんぱく しつ ^(g)	しじつ ^(g)	えんぶん ^(g)
2	月	ごはん にくだんご(2こ) たもぎだけごまみそあえ ゆばいりすましじる ミニチョコケーキ	○	牛乳 とりにく みそ ゆば かにふうみかまぼこ とうにゅう	にんじん こまつな コーン ながねぎ たまねぎ たもぎだけ きりほしだいこん だけのこ ほうれんそう エリンギ	ごめ ごま さとう ケーキ ココア	665	24.6	19.5	2.4
3	火	むぎごはん はるまき のりあえ ピリからだいこんスープ	○	牛乳 ふたにく とりにく とうふ のり	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう こまつな もやし いら だいこん えのきだけ	ごめ むぎ はるさめ ごむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	669	19.8	26.2	1.7
4	水	ごもくうどん やさいかきあげ れんこんサラダ ヨーグルト	○	牛乳 みそ にほしこ とりにく かまぼこ おきあみ ハム あぶらあげ ヨーグルト	しめじ だいこん だけのこ たまねぎ ほうれんそう ながねぎ みつば れんこん にんじん きゅうり	うどん あぶら さつまいも ごむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	647	27.2	19.7	3.0
5	木	ごはん さばしょうゆやき あおないため かきたまじる みかんクレープ	○	牛乳 さば ベーコン たまご とうふ とうにゅう	キャベツ チンゲンサイ コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ みかん	ごめ でんぶん クレープ	713	26.1	27.8	2.0
6	金	サフランライス 《オリパラメニュー☆アメリカ》 フライドチキン シーザーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	○	牛乳 とりにく ふたにく だいす チーズ たまご	キャベツ にんじん きゅうり コーン ビーマン たまねぎ にんにく トマト	ごめ むぎ ごむぎこ ドレッシング あぶら	729	30.0	23.5	2.2
9	月	ごはん ほうぎょうざ(2こ) はるさめサラダ マーボーだいこん とうにゅうプリン	○	牛乳 ふたにく とりにく ハム だいす みそ なまあげ とうにゅう	きゅうり もやし にんじん いら しそ キャベツ にんにく しょうが ながねぎ トマト だいこん たまねぎ しいたけ	ごめ でんぶん ごむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら プリン	723	24.1	21.6	2.5
10	火	わかめごはん 《松尾小リクエストメニュー》 どりからあげ グリーンスパゲッティ さつまじる	○	牛乳 わかめ とりにく ベーコン あぶらあげ みそ にほしこ	しょうが にんにく キャベツ しめじ こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	ごめ むぎ でんぶん ごめこ あぶら スパゲッティ さつまいも	680	27.9	19.4	3.5
11	水	さつまいもパン ほきパンこやき ほうれんそうソテー クリームシチュー	○	牛乳 ほき ウィナー とりにく こなチーズ	ほうれんそう アスパラガス パセリ コーン たまねぎ にんじん	パン さつまいも マヨネーズ パンこ ごむぎこ あぶら じゃがいも バター	670	32.4	23.2	2.5
12	木	ごはん あつやきたまご フロccoliーおかかあえ すきやきふうに りんご	○	牛乳 たまご かつおぶし ふたにく とうふ	ブロッコリー コーン ながねぎ しらたき はくさい たまねぎ えのきだけ しゆんぎく りんご	ごめ あぶら さとう	634	29.4	18.4	1.9
13	金	カレーライス わかさぎフリッター(2こ) かいそうサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 ふたにく わかさぎ こんぶ わかめ とさかのり	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎこ あぶら でんぶん ごま ドレッシング	669	19.0	22.3	2.6
16	月	ごはん いかねぎソースかけ もやしとあぶらあげのあえもの ぎょうざスープ	○	牛乳 いか あぶらあげ ふたにく とりにく	ながねぎ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん だけのこ キャベツ はくさい しいたけ こまつな	ごめ ごむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	631	20.8	20.1	2.0
17	火	むぎごはん とりみそやき ひじきサラダ おでん ミルメーク	●	牛乳 とりにく みそ ひじき ツツ かつおぶし ちくわ あげボール うすらたまご はんぺん こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こんにゃく	ごめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さといも さとう ミルメーク	668	34.5	13.7	3.2
18	水	とんこつしょうゆラーメン にたまご もやしハムいため チーズ	○	牛乳 ふたにく なるたまぎ たまご ハム チーズ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ きくらげ こまつな もやし チンゲンサイ エリンギ	ちゅうかめん ごまあぶら	648	33.7	23.7	4.0
19	木	ごはん 《ちゅと早い冬至メニュー》 いわしゆすみそに こんぶあえ かばちだんごじる ゆずゼリー	○	牛乳 いわし みそ こんぶ とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり たくあん しいたけ ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん かばちや ゆず	ごめ さとう ごま ごまあぶら いもち ゼリー はちみつ	648	23.2	16.8	2.4
20	金	チキンライス 《クリスマスメニュー★》 ハンバーグデミグラスソース フロccoliーサラダ コンソメスープ ミニケーキ	○	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン とうにゅう	マッシュルーム たまねぎ トマト パフリカ ブロッコリー カリフラワー グリンピース コーン キャベツ にんじん パセリ	ごめ むぎ さとう ごめこ あぶら ドレッシング マカロニ ケーキ	709	22.7	24.9	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。

今月の平均栄養量	674	26.4	21.4	2.6
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

今年(ことし)はかせを ひきま宣言! **かせ予防のポイント**

1 手洗い・うがいを
する

2 しっかり栄養を
とる

3 十分な睡眠を
とる

4 マスクを
つける

5 人ごみを
避ける

6 適度な運動を
する

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。

しゃくさい ほうしゃのうけんさけつ
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)
11月1日	かぶ そうまし (匝路市)	けんしゆつ 検出せず (11.6)	けんしゆつ 検出せず (9.9)
11月1日	チンゲンサイ いばらけん ながから (茨城県行方市)	けんしゆつ 検出せず (11.4)	けんしゆつ 検出せず (10.1)

**ちさんちしゅう
地産地消**

こめ なんごう なるとう ちく
米: 南郷・成東地区

にんじん むつおちちく
人参: 睦岡地区

なが
長ねぎ: 山武市

だいこん さんむし
大根: 山武市

おおあみしらさとし
もやし: 大網白里市

きゅうり: 九十九里地区

さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しゃくさい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

あじ のこ た
よく味わって、残さず食べましょう。

**ふゆ しょくちゅうどく
冬の食中毒**

ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは、ふゆに流行することが多く、感染するとおう吐やげり下痢などを起こします。手洗いやしょうひん じゅうぶん かねつ しょうひん じゅうぶん かねつ 食品の十分な加熱をして、予防しましょう。

**いぼ しょうぼう
予防のポイント**

- ◎石けんを使っていないに手を洗う。
- ◎食品の中心部までよく加熱する。

★12月の給食費納入期限は1月6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。