

# 令和元年 9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	からだのちようしを とどのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1杯当り (kcal)	たんぱく しつ(%)	しじつ (%)	えんじゆん (%)
3	火	きゆうぎゆうカレー 《防災給食》 クリスピーチキン こんにやくサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ヨーグルト	コーン にんじん たまねぎ しめじ こんにやくトマト きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ ドレッシング	717	17.9	34.0	2.6
4	水	パイナップルパン ほきチーズフライ グリーンスパゲッティ とうがんスープ	○	牛乳 ほき チーズ ベーコン とりにく	パイン にんじん トマト パセリ キャベツ しめじ とうがん コーン たまねぎ こまつな ほうれんそう	パン パンこ こむぎこ あぶら スパゲッティ	658	26.1	23.4	2.7
5	木	ごはん 《オリパラメニュー☆大韓民国》 チヂミ ナムル タッカルビ	○	牛乳 いか たこ とりにく	キャベツ たら ほうれんそう もやし きゅうり にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ こめこ こま こまあぶら さつまいも トック	690	24.6	18.2	2.2
6	金	むぎごはん ぶたにくごまみそやき やさいいため なしいりフルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく みそ ウインナー	キャベツ にんじん もやし ピーマン なし みかん パイン もも こんにやく	こめ むぎ さとう こま あぶら ゼリー	698	23.6	21.5	1.6
9	月	ごはん ししゃもいそペフライ マーボーなす ちゅうかコンスープ	○	牛乳 ししゃも あおさのり ぶたにく とうふ たまご	なす にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト コーン こまつな ながねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら でんぷん さとう こまあぶら	611	22.4	19.9	2.1
10	火	むぎごはん ハンバーグデミグラスソース あおのりポテト ミネストローネ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー あおのり	たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ マッシュルーム ズッキーニ にんにく	こめ むぎ こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	668	23.7	19.0	1.9
11	水	ジャージャーめん ひとくちやきいも(2こ) ちゅうかあえ	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ながねぎ きゅうり ほうれんそう	ちゅうかめん さとう こまあぶら こめこ さつまいも こま	692	29.4	19.5	2.8
12	木	ごはん 《大平小リクエストメニュー》 トンカツ(ソース) ブロッコリーおかかあえ わかめスープ ワインゼリー	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ なるたまき	ブロッコリー コーン ながねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	こめ パンこ でんぷん あぶら こま こまあぶら ゼリー	627	21.9	15.7	2.3
13	金	むぎごはん 《十五夜メニュー》 おやこやき もやしツナあえ つきみじる おつきみだんご	○	牛乳 ツナ たまご とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば もやし キャベツ きゅうり こぼろ ながねぎ たいこん ほうれんそう かぼちゃ	こめ むぎ さとう じゃがいも だんご	659	23.8	15.7	2.1
17	火	むぎごはん さばみそに ごまこんぶあえ とりだんごじる	○	牛乳 さば みそ だいず たまご こんぶ とりにく	きゅうり キャベツ たくあん たけのこ ながねぎ だいこん こぼろ しいたけ にんじん	こめ むぎ こま こまあぶら	660	24.4	23.0	2.3
18	水	きなこあげパン《鳴浜小リクエストメニュー》 ハムエッグ ABCスープ ギリシャふうヨーグルト	○	牛乳 きなこ たまご ハム ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ブルーベリー	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	656	31.7	26.1	2.1
19	木	ごはん とりにくスタミナやき ひじきサラダ さつまじる れいとうりんご	○	牛乳 にぼし とりにく ひじき ツナ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが コーン にんじん きゅうり だいこん ながねぎ りんご	こめ あぶら さとう さつまいも	653	29.8	17.0	2.4
20	金	むぎごはん ちくわいそペあげ のりあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 ちくわ あおさのり のり ぶたにく なまあげ	ほうれんそう こまつな もやし えのきだけ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう こまあぶら	667	25.3	23.2	2.1
24	火	むぎごはん さけしおやき ごもくきんぴら なめこみそじる ごもくうどん	○	牛乳 わかめ さけ ぶたにく さつまあげ なまあげ みそ にぼしこ	こぼろ にんじん こんにやく いんげん なめこ ながねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら こま こまあぶら さとう じゃがいも	614	28.4	17.6	2.4
25	水	ちキンカツ ごまあえ クレープ	○	牛乳 とうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ にぼしこ とりにく	しめじ たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう こま クレープ	635	26.1	23.2	3.2
26	木	ごはん あつやきたまご かいそうサラダ(ドレッシング) カレーにくじゃが ぶどう	○	牛乳 たまご わかめ こんぶ とさかのり ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ えだまめ しらたき ぶどう	こめ じゃがいも ドレッシング こま あぶら さとう	654	23.2	17.5	2.3
27	金	わかめごはん 《緑海小リクエストメニュー》 ショウロンボウ(2こ) はるさめサラダ にらたまじる レモンタルト	○	牛乳 わかめ ぶたにく たまご とうふ	キャベツ ながねぎ きゅうり たけのこ もやし にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ レモン	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう こまあぶら でんぷん タルト	751	25.2	23.4	3.4
30	月	ごはん さんまかばやき ごますあえ とんじる ひとくちいちごプリン	○	牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり こんにやく だいこん こぼろ ながねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう こま こまあぶら さといも プリン	696	25.7	25.9	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。

## 食料の放射能検査結果

けんさび 検査日	けんたい 検体	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)
がついつか 7月2日	にんじん 人参 (山武市)	けんしゆつ 検出せず (11.4)	けんしゆつ 検出せず (9.7)
がついつか 7月2日	キャベツ (銚子市)	けんしゆつ 検出せず (12.3)	けんしゆつ 検出せず (10.7)

## 地産地消

こめ なんと うなるとう ちく  
米：南郷・成東地区  
ことし しんまい つか たの  
◎今年とれた、新米を使います。お楽しみに！  
なす ちゅうりく ちく きゅうり：九十九里地区  
もやし おおあみしらさとし には はずめま なんと ちく  
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、残さず食べましょう。

	今月の平均栄養素量	667	25.2	21.3	2.4
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0	未満
		~32.5	~21.7		

★9月の給食費納入期限は9月30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。

