



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類ギ - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	月	ごはん やさいミックスにくだんご(2こ) きりほしだいこんに とんじる ミニゼリー	○	牛乳 ふたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ たまご にぼしこ	にんじん さやいんげん ながねぎ きりほしだいこんに ごぼう たまねぎ だいこん わんこん ししいたけ こんじやく みかん	ごめ さとう あぶら パンこ ゼリー	646	24.3	18.9	2.3
2	火	むぎごはん はるまき チンジャオロースー にらたまスープ	○	牛乳 ふたにく たまご	たけのこ にんじん ビーマン しょうが あかパプリカ たまねぎ キャベツ えのきだけ にら ししいたけ にんにく	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごむぎこ はるさめ	665	21.9	25.9	2.1
3	水	しょうゆラーメン とりにくのからあげ やさいソテー アゼロラゼリー	○	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし こまつな ながねぎ さやいんげん コーン えだまめ しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごめこ ゼリー	684	30.8	21.1	3.7
4	木	ごはん さばのオレンジに ちくぜんに うめおかかあえ	○	牛乳 さば とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり たけのこ さやいんげん えのきだけ うめ オレンジ こんにやく	ごめ さといも さとう ごまあぶら ごめこ	661	26.7	20.7	2.5
5	金	ちらしずし(きざみのり) ほしがたメンチカツ コーンサラダ うおめんじる たなばたゼリー	○	牛乳 ふたにく うおめん かまぼこ のり	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ヤングコーン コーン かんひょう たけのこ れんこん ながねぎ ししいたけ	ごめ むぎ あぶら パンこ ごむぎこ さとう ゼリー	697	23.4	21.8	3.5
8	月	ごはん いかのチリソースかけ ビーフンソテー わかめスープ	○	牛乳 いか ふたにく ベーコン とうふ かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト ビーマン ししいたけ たけのこ こまつな ながねぎ にんにく しょうが	ごめ ごむぎこ ビーフン さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	672	23.3	21.7	2.5
9	火	むぎごはん(ふりかけ) ほっけこんぶしょうゆやき じゃがいもをほろに ブロックリーのおかかあえ みずまんじゅう	○	牛乳 ほっけ とりにく なまあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ コーン ブロックリー えだまめ しょうが ししいたけ	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま みずまんじゅう	698	29.9	17.0	1.9
10	水	ドックパン フランクフルト(ケチャップ) コールスローサラダ パンプキンスープ メロン	○	牛乳 フランクフルト ベーコン スキムミルク	にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン トマト メロン	パン バター ドレッシング ごむぎこ	658	24.2	25.9	3.2
11	木	ガバオライス<オリパラメニュー☆タイ> めだまやき エスニックスープ れいとうパイ	○	牛乳 たまご とりにく ふたにく だいす えび	ビーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく レモン バイン	ごめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	653	32.0	19.2	1.7
12	金	わかめごはん ふたにくのしょうがやき やさいソテー すいかポンチ	○	牛乳 ふたにく ベーコン わかめ	にんじん アスパラ キャベツ エリンギ すいか みかん もも バイン ナタデココ しょうが	ごめ むぎ さとう バター ゼリー	682	23.1	20.9	2.3
16	火	むぎごはん いわしあげたまフライ ひじきのものにもの とうがんスープ ヨーグルト	○	牛乳 いわし とりにく だいす ひじき ちくわ とうふ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう とうがん えだまめ ながねぎ たまねぎ こんにやく	ごめ むぎ パンこ あぶら さとう ごむぎこ	662	26.6	19.9	1.9
17	水	やさしいおラーメン やきぎょうざ ナムル タルト	○	牛乳 ふたにく とりにく なるとまき	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ もやし にら コーン ほうれんそう にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごむぎこ タルト ごま	704	27.3	22.1	3.7
18	木	なつやさいカレー たこナゲット(2こ) ツナソテー ももゼリー	○	牛乳 ふたにく ツナ たこ いか たちうおすりみ	かぼちゃ ビーマン あかパプリカ なす たまねぎ トマト にんにく にんじん もやし コーン キャベツ もも	ごめ あぶら ごむぎこ ゼリー	736	22.8	22.4	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。

今月の平均栄養素量	678	25.8	21.3	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

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)
6月3日	なす (九十九里町)	検出せず (12.1)	検出せず (10.2)
6月3日	ビーマン (八街市)	検出せず (13.5)	検出せず (11.4)

地産地消

こめ 南郷・成東地区
なが 長ねぎ:成東地区
もやし:大網白里市
なす:九十九里町

すいか、むつおか、ひゅうが、ちく
日向地区
きゅうり:九十九里町
にら:蓮沼地区
にんじん:山武市

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。

★7月の給食費納入期限は7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。
レシビの掲載もしていますので、
ご覧ください。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。
急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な
運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができま
す。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい
食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運
動を1日30分程度行う
など、汗をかく習慣を身
につけることで、体が暑
さに慣れ、夏バテや熱中
症を防ぎます。
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

**★しつかり
睡眠**

早寝・早起きを
心がけましょう。
冷房を使うとき
は冷やし過ぎに
注意。

暑さに打ち勝つポイント

**★バランスの
よい食事**

量より質が大切です。主食・
主菜・副菜をそろえると、
栄養バランスがとれやす
くなります。豚肉などに多く
含まれるビタミンB1は夏
バテ予防に役立ちます。

**★ごまめな
水分補給**

基本は水やお茶で。汗を
たくさんかいたら、イオ
ン飲料等で塩分も補給
します。