

令和元年 5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 ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I材料 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
7	火	カレーライス チキナゲット(2こ) ツナソテー	○ 牛乳 ふたにく とりにく ツナ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	690	23.7	22.0	2.6	
8	水	さんさいうどん はんぺんチーズフライ ごまマヨネーズあえ おちゃプリン	○ 牛乳 とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ にほしこ はんぺん チーズ	たけのこ こまつな ながねぎ わらび しめじ なめこ キャベツ コーン きゅうり まっちゃん	うどん さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ プリン	647	25.6	21.3	3.6	
9	木	コーンピラフ ベーコンポテトグラタン ABCスープ はなやさいサラダ(ドレッシング) ワインゼリー	○ 牛乳 とりにく ベーコン チーズ ウィナー	ブロッコリー カリフラワー パセリ コーン にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ こまつな	こめ じゃがいも こむぎこ マカロニ ドレッシング ゼリー	670	20.8	20.5	2.8	
10	金	むぎごはん(かんこくのり) ししゃもフライ やきにくサラダ ごもくスープ	○ 牛乳 のり ししゃも ふたにく かまぼこ えび うずらたまご	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	640	26.4	21.1	2.5	
13	月	ごはん かつおたつたあげ ひじきに レモンムース しんじゃがいもとんたまねぎのみそしる	○ 牛乳 わかめ みそ にほしこ かつお ひじき とりにく だいす ちくわ あぶらあげ とうにゅう	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ しょうが えのきだけ レモン	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ムース	668	29.1	19.0	1.9	
14	火	セルフふたどん とうふのまさごやき ごますあえ ももゼリー	○ 牛乳 ふたにく とうふ とりにく こんぶ ちりめん	しょうが たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ もやし にんじん えだまめ ほうれんそう きゅうり もも	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	690	27.6	22.8	2.4	
15	水	ミルクロールパン<オリパラメニュー☆カナダ> チキンメーブルマスタードやき キャベツサラダ サーモンシチュー	○ 牛乳 とりにく ハム さけ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン メーブルシロップ ドレッシング こむぎこ こめこ じゃがいも パター	696	34.4	26.4	3.4	
16	木	ごはん きすごまフライ ブロッコリーおかがあえ ちくぜん	○ 牛乳 きす かつおぶし ちくわ とりにく	ブロッコリー コーン にんじん ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ いんげん	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとも さとう ごまあぶら こめこ	633	26.5	18.0	1.8	
17	金	むぎごはん ほうぎょうざ(2こ) はるさめサラダ マーボードウフ りんご	○ 牛乳 ふたにく とりにく たまご ハム とうふ だいす	きゅうり もやし きゃべつ たまねぎ あおじ しいたけ にんじん たけのこ ながねぎ いら トマト りんご	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	706	28.2	21.0	2.4	
20	月	ごはん にくだんご(2こ) かきたまじる ブルーベリータルト	○ 牛乳 とりにく ベーコン たまご とうふ	アスパラガス エリンギ キャベツ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ブルーベリー	こめ バター でんぶん こめこ タルト	664	24.6	20.0	2.5	
21	火	ちゅうかふうまぜごはん はるまき もやしナムル わかめスープ	○ 牛乳 ふたにく わかめ とうふ なたとまき	にんじん たまねぎ たけのこ もやし しいたけ ほうれんそう えのきだけ ながねぎ キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	646	20.4	28.1	3.0	
22	水	スパゲティミートソース ポテトオムレツ しんたまねぎドレッシングサラダ	○ 牛乳 ふたにく だいす こなチーズ たまご ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ コーン	スパゲティ こむぎこ あぶら こめこ じゃがいも さとう	714	29.6	25.1	2.9	
23	木	ごはん いわしオレンジに ごもくきんぴら みそけんちんじる ヨーグルト	○ 牛乳 いなし ふたにく さつまあげ とりにく とうふ ヨーグルト	ごぼう こんにゃく れんこん いんげん にんじん オレンジ ながねぎ だいこん	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま さとも マーマレード	655	28.9	15.9	2.1	
24	金	むぎごはん とりからあげ くきわかめサラダ(ドレッシング) はるさめスープ	○ 牛乳 とりにく くきわかめ かまぼこ	しょうが にんにく だいこん コーン きゅうり にんじん たまねぎ もやし いら	こめ むぎ ごまあぶら こめこ でんぶん あぶら ドレッシング ごま はるさめ	620	23.7	18.2	2.4	
27	月	ごはん さばしょうゆやき もやしとあぶらあげのあえもの とんじる	○ 牛乳 さば あぶらあげ ふたにく とうふ みそ にほしこ	もやし ほうれんそう きゅうり こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま	617	28.2	20.5	1.8	
28	火	わかめごはん シュウマイ(2こ) ふたキム手いため フルーツポンチ	○ 牛乳 わかめ とりにく ふたにく	にんじん エリンギ はくさい キャベツ いら にんにく たまねぎ りんご みかん パイン もも	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう ダイゼリー	686	22.6	16.2	2.6	
29	水	ナン キーマカレー ハッシュドポテト さきみサラダ	○ 牛乳 ふたにく だいす とりにく さきみ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト きゅうり キャベツ	ナン こむぎこ あぶら こめこ じゃがいも さとう	667	28.8	28.7	2.7	
30	木	ごはん ソースチキンカツ ごまあえ ゆばいりすましじる あまなつ	○ 牛乳 とりにく ゆば かにふうみかまぼこ	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たけのこ こまつな エリンギ ながねぎ あまなつ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん	642	24.9	18.5	2.3	
31	金	むぎごはん あつやきたまご ツナあえ しんじゃがいもそばろに	○ 牛乳 たまご ツナ とりにく なまあげ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	665	26.5	19.1	1.9	

※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	664	26.3	21.2	2.5
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

検査日			
けんさび 検査日	けんたい 検体 産地 (産地)	セシウム134 けんしゆつ 検出せす (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつ 検出せす (検出下限値)
がつ ぶつか 4月8日	にら (山武市)	けんしゆつ 検出せす (16.1)	けんしゆつ 検出せす (13.4)
がつ ぶつか 4月8日	こめ (山武市)	けんしゆつ 検出せす (12.2)	けんしゆつ 検出せす (10.1)

**ちさんちしよう
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 むつおか ひゅうが ちく
人参:睦岡・日向地区

しんたま おおあみしらさとし
新玉ねぎ:大網白里市

きゅうり:九十九里町

もやし おおあみしらさとし
もやし:大網白里市

はすぬま ちく
にら:蓮沼地区

こまつな むつおか ちく
小松菜:睦岡地区

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

あじ のこ
よく味わって、残さずたべましょう。

★5月の給食費納入期限は5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。