



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値 ^(kcal)	たんぱく しつ ^(g)	しつ ^(g)	えんぶん ^(g)
8	木	ごはん ししゃもフライ チンジャオロースー みそキムチスープ	○	牛乳 ししゃも あおのり ぶたにく とうふ みそ	にんにく ビーマン にんじん たけのこ はくさいキムチ たら キャベツ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	692	27.5	25.7	2.9
9	金	むぎごはん ぶたにくごまみそやき スパゲッティソテー わかたけじる	○	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン かまぼこ わかめ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう ごま スパゲッティ あぶら	650	26.6	22.6	2.5
12	月	たけのこごはん《しんきゅうおいわいメニュー》 さくらシュウマイ ごまネーズサラダ あおなのみそしる おいわいゼリー	○	牛乳 とりにく たらすりみ えび ハム あぶらあげ みそ とうにゅう	たけのこ たまねぎ コーン きゅうり にんじん こまつな しめじ ながねぎ いちご	こめ こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま さといも ゼリー	668	23.8	22.2	4.1
13	火	むぎごはん さわらフライ だいこんじゃこあえ にくじゃが	○	牛乳 さわら ちりめんじゃこ ぶたにく	だいこん きゅうり だいこんのは たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	676	24.6	18.7	2.0
14	水	こくとうパン トマトオムレツ はなやさいサラダ クリームシチュー	○	牛乳 たまご ハム とりにく こなチーズ	トマト カリフラワー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん グリンピース	パン こくとう ドレッシング じゃがいも こむぎこ バター こめこ	671	26.4	25.5	2.4
15	木	ごはん メンチカツ ひじきに すましじる	○	牛乳 ひじき ぶたにく とりにく ちくわ だいす とうふ かまぼこ	キャベツ たまねぎ コーン たけのこ にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん ながねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	598	22.2	17.5	1.9
16	金	わかめごはん《にゅうがくおいわいメニュー》 とりにくてりやき ツナソテー ABCスープ クレープ	○	牛乳 わかめ とりにく ツナ ウインナー とうにゅう	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ グリンピース いちご	こめ むぎ さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも クレープ	692	29.7	20.3	2.9
19	月	ごはん ごもくしのだ きんぴら とうふのみそしる とうにゅうプリン	○	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ にぼしこ とうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ながねぎ たまねぎ だいこん れんこん	こめ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら プリン	676	22.4	21.0	2.2
20	火	むぎごはん マーボードウフ いかリングあげ はるさめサラダ	○	牛乳 いか ハム とうふ ぶたにく だいす	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ トマト しいたけ たまねぎ ながねぎ たら	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	674	27.1	20.2	1.7
21	水	みそラーメン にくだんご やさいおかかあえ ミニたいやき	○	牛乳 みそ ぶたにく なるとまき とりにく かつおぶし	もやし キャベツ にんじん ながねぎ たら にんにく たまねぎ だいこん ブロッコリー しょうが トマト	ちゅうかめん たいやき あんこ	737	32.5	18.9	3.2
22	木	ごはん さけしおやき ごまあえ なまあげそぼろに	○	牛乳 さけ なまあげ とりにく	キャベツ もやし ほうれんそう しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	670	29.1	21.8	1.8
23	金	チキンカレー《オリバラメニュー☆スリランカ》 ツナコロケ わかめサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 とりにく ツナ たまご わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング ごま	694	21.0	19.7	3.0
26	月	ごはん あつやきたまご マカロニサラダ とんじる ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト たまご ハム にぼしこ あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	709	29.3	20.2	2.1
27	火	むぎごはん とりにくのからあげ ナムル トックスープ	○	牛乳 とりにく かまぼこ	もやし たら しょうが きゅうり にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ むぎ トック でんぶん こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	609	27.1	15.4	2.2
28	水	パンズパン(スライスチーズ) ハンバーグトマトソース ポテトベーコンソテー わかめスープ	○	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく だいす ベーコン わかめ とうふ なるとまき	トマト たまねぎ にんじん にんにく だいこん キャベツ ながねぎ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	631	28.0	25.4	3.8
30	金	むぎごはん さばごまみそだれ コーンサラダ さわにわん ひとくちゼリー	○	牛乳 さば みそ ぶたにく	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン にんじん ながねぎ ごぼう だいこん えのきたけ たけのこ アセロラ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん ドレッシング ゼリー	719	26.8	28.1	2.0

※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	672	26.5	21.4	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

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)
3月1日	じゃがいも (八街市)	検出せず (12.6)	検出せず (9.4)
3月1日	チンゲンサイ (山武市)	検出せず (14.0)	検出せず (10.4)

地産地消

ちさんちしょう
こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
なら:南郷・蓮沼地区
なが なるとう ちく
長ねぎ:成東地区
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
さんむしない・さんぶぐんしなさいん
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★4月の給食費納入期限は4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
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。



おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。
市内の全小・中学校が給食開始になった日
(12日)と小学1年生の給食開始が揃った日
(16日)をお祝いメニューにしました。

地元で作られている食材です!!

山武市内や山武郡市内では、たくさんの
農産物が生産されています。給食でも
使用していますので、毎月紹介します。



今年度も手洗いや身じたくなど
衛生に気をつけましょう。

令和3年4月から、学校給食摂取基準

(1回あたりの栄養素)が変更になります。

- ◎小学生(中学年)の主な変更点
- ・ビタミンCが多くなります。(20mg⇒25mg)
- ・食物せんいが少なくなります。(5g⇒4.5g以上)