

令和3年4月 予定献立表



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	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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 なら 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 てんぷん ごまあぶら	833	32.0	27.9	3.4
9	金	麦ごはん 豚肉ごまみそ焼き スパゲッティソテー 若竹汁	○	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	842	33.9	28.1	3.2
12	月	筍ごはん 《進級お祝いメニュー》 桜シュウマイ ごまネーズサラダ 青菜のみそ汁 お祝いゼリー	○	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	808	27.9	25.2	5.1
13	火	麦ごはん 鯖フライ 大根じゃこ和え 肉じゃが	○	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	854	30.0	21.6	2.6
14	水	黒糖パン トマトオムレツ 花野菜サラダ 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	869	33.4	32.0	3.2
15	木	ごはん メンチカツ ひじき煮 すまし汁	○	牛乳 ひじき ぶたにく とりにく ちくわ だいず 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 てんぷん	784	27.9	21.9	2.5
16	金	わかめごはん 《入学お祝いメニュー》 鶏肉照り焼き 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	865	37.7	22.9	3.7
19	月	ごはん 五目しのだ きんぴら 豆腐のみそ汁 豆乳プリン	○	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	832	27.0	23.6	2.7
20	火	麦ごはん 麻婆豆腐 いかリング揚げ 春雨サラダ	○	牛乳 いか ハム とうふ ぶたにく だいず	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 なら	こめ むぎ てんぷん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	825	32.0	22.4	2.0
21	水	みそラーメン 肉だんご 野菜おかか和え ミニたい焼き	○	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 なら にんにく たまねぎ だいこん フロccoliー しょうが トマト	ちゅうかめん たいやき あんこ	858	38.0	20.4	3.8
22	木	ごはん 鮭塩焼き ごま和え 生揚げそぼろ煮	○	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 てんぷん	848	35.8	25.8	2.3
23	金	チキンカレー《オリパラメニュー☆スリランカ》 ツナコロッケ 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	862	25.2	22.9	3.6
26	月	ごはん 厚焼き玉子 マカロニサラダ 豚汁 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	879	35.5	23.4	2.7
27	火	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ナムル トックスープ	○	牛乳 とりにく かまぼこ	もやし なら 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 てんぷん こめこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	784	34.8	18.3	2.8
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 だいず 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 てんぷん ごまあぶら	790	34.2	30.1	4.8
30	金	麦ごはん さばごまみそだれ コーンサラダ 沢煮椀 一口ゼリー	○	牛乳 さば みそ ぶたにく	フロccoli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 てんぷん ドレッシング ゼリー	895	32.4	32.9	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。

今月の平均栄養素量	839	32.3	24.9	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満

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)
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

米: 南郷・成東地区 なら: 南郷・蓮沼地区
長ねぎ: 成東地区 きゅうり: 九十九里町
もやし: 大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

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。



★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。



給食を食べる時は
よくかんで
静かに食べましょう。

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。

◎中学生の主な変更点

- ・鉄分が多くなります。(4mg⇒4.5mg)
- ・ビタミンCが多くなります。(30mg⇒35mg)
- ・食物せんいが多くなります。(6.5g⇒7g以上)