

# 令和3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)	しじつ (g)	えんぶん (g)
6	木	ハヤシライス コーンポテト ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく パーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく	こめ じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ	685	25.4	20.1	2.3
7	金	わかめごはん チキンチーズフライ ツナソテー フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく チーズ ツナ わかめ	にんじん しめじ チンゲンサイ コーン キャベツ もも パイン みかん りんご	こめ むぎ あぶら ゼリー さとう こむぎこ パンこ	670	22.9	17.8	1.9
10	月	ごはん にくだんごあますあん わふうスパゲッティソテー ひよこまめスープ チーズ	○	牛乳 とりにく パーコン チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう パセリ ひよこまめ トマト	こめ じゃがいも あぶら スパゲッティ パンこ	644	26.3	20.5	2.5
11	火	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのにも なめこのみそしる	○	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ とりにく みそ にぼしこ	にんじん たけのこ しょうが なめこ たまねぎ こまつな ながねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	643	28.3	22.6	2.3
12	水	さんさいうどん ちくわのいそべあげ キャベツのごまマヨあえ かしわもち	○	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ ハム あおさ	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり フロッコリー うばみそ わらび ぜんまい えのきたけ たけのこ	うどん こむぎこ かしわもち あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	628	25.1	20.7	3.5
13	木	ごはん やきギョウザ チンジャオロースー たまごスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく パーコン たまご	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ もやし ほうれんそう にら キャベツ にんにく しょうが	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	621	27.1	20.7	2.3
14	金	むぎごはん さけのしおやき コーンサラダ にくじゃが	○	牛乳 さけ ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん フロッコリー こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	617	26.0	17.4	2.3
17	月	ごはん ハンバーグりんごソース パーコンやさいソテー ポトフ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー パーコン だいす	たまねぎ ほうれんそう エリンギ にんじん コーン キャベツ セロリ かぶ にんにく トマト りんご パセリ	こめ あぶら さとう じゃがいも	622	26.2	19.7	2.4
18	火	セルフピビンバ はるまき わかめスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやとうふ あぶらあげ たまご わかめ	ながねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ こむぎこ でんぶん	654	22.9	23.0	2.3
19	水	ミルクロールパン タンドリーチキン やさいサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 とりにく ぶたにく だいす ヨーグルト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト にんにく しょうが	パン じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	635	29.0	22.5	2.3
20	木	ごはん かつおフライ はるさめサラダ ゆばじる おちゃプリン	○	牛乳 かつお ハム ゆば とりにく かまぼこ	きゅうり にんじん こまつな だいこん えのきたけ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら プリン パンこ こむぎこ	676	26.4	17.0	2.7
21	金	カレーライス たこナゲット ハムやさいソテー	○	牛乳 ぶたにく ハム たこ いか たちうおすりみ	にんじん たまねぎ キャベツ フロッコリー にんにく しょうが トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	697	23.9	23.2	2.3
24	月	ごはん にんじんシュウマイ ホイコーロー ちゅうかスープ ひとくちゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく すけとうだらすりみ みそ	キャベツ ピーマン こまつな にんじん たまねぎ もやし にら きくらげ にんにく しょうが りんご	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ ゼリー	612	21.8	18.7	2.1
25	火	セルフぶたどん かきあげ しそひじきあえ	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ ひじき だいす	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう しょうが しらたき	こめ むぎ こめこ あぶら さとう さつまいも	637	23.7	20.4	2.0
26	水	こくとうパン ポテトパーコンオムレツ ツナソテー スパゲッティチャウダー	○	牛乳 たまご ツナ とりにく パーコン チーズ	キャベツ フロッコリー にんじん コーン たまねぎ しめじ ほうれんそう パセリ	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも マヨネーズ	673	27.7	25.0	2.5
27	木	ターメリックライス《オリバラメニュー・コロンビア》 ウインナー まめサラダ ギザド・デ・ポーヨ ミルメークコーヒー	○	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ トマト ピーマン きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ しらいんげんまめ ながねぎ えだまめ ひよこまめ グリンピース にんにく	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング バター ミルク	631	26.6	17.4	2.9
28	金	むぎごはん あじのあげに じゃがバターいため とんじる	○	牛乳 あじ パーコン ぶたにく なまあげ みそ にぼしこ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん ごぼう だいこん ほうれんそう こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら さとう でんぶん	614	28.5	18.4	2.1
31	月	ごはん キャベツメンチ きりほしだいこんのもの はんぺんじる	○	牛乳 とりにく わかめ はんぺん さつまあげ あぶらあげ	だいこん えのきたけ こまつな キャベツ にんじん きりほしだいこん さやいんげん たけのこ たまねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん パンこ	648	24.9	19.4	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	644	25.7	20.2	2.3
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

しよくざい ほうしやのうけんさけつが 食材の放射能検査結果			
検査日	けんたい 検体 さんち (産地)	セシウム134 けんしゆつ 検出せず	セシウム137 けんしゆつ 検出せず
がつ 4月8日	せいまい 精米 さんむし (山武市)	けんしゆつ 検出せず (13.4)	けんしゆつ 検出せず (10.1)
がつ 4月8日	おおむぎ 大麦 かながわけんさむかわまち (神奈川県寒川町)	けんしゆつ 検出せず (15.0)	けんしゆつ 検出せず (11.3)

ちさんちしよ  
**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 むつおかちく  
にんじん:睦岡地区

なが さんむし  
ながねぎ:山武市

にら なんごう はすめまちく  
にら:南郷・蓮沼地区

もやし おおあみしらさとし  
もやし:大網白里市

きゅうり <じゆうくり まち  
きゅうり:九十九里町

たまねぎ さんぶ ぐんし  
たまねぎ:山武郡市

トマト:山武郡市

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

★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。レシピも  
掲載していますので、ご覧ください。