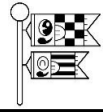


令和3年 5月 予定献立表



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人分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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 ベーコン 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	860	30.6	23.7	2.9
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	844	27.3	20.3	2.4
10	月	ごはん 肉団子甘酢あん 和風スパゲッティソテー ひよこ豆スープ チーズ	○	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう パセリ ひよこめめ トマト	こめ じゃがいも あぶら スパゲッティ パンこ	786	30.5	22.3	2.9
11	火	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	○	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 にほしこ	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	835	36.1	28.3	3.0
12	水	山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツのごまマヨ和え 柏もち	○	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 ブロッコリー うわみそう 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	783	31.4	26.3	4.7
13	木	ごはん 焼きギョウザ チンジャオロースー 玉子スープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン 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 でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	801	34.1	25.1	3.0
14	金	麦ごはん 鮭の塩焼き コーンサラダ 肉じゃが	○	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 ブロッコリー 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	801	33.7	21.4	3.1
17	月	ごはん ハンバーグりんごソース ベーコン野菜ソテー ポトフ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン 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	796	32.7	23.5	3.1
18	火	セルフピビンバ 春巻き 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 でんぷん	848	28.2	28.3	2.9
19	水	ミルクロールパン タンドリーチキン 野菜サラダ 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	825	38.0	27.9	3.1
20	木	ごはん かつおフライ 春雨サラダ 湯葉汁 お茶プリン	○	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	868	33.8	20.4	3.5
21	金	カレーライス たこナゲット ハム野菜ソテー	○	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 ブロッコリー 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	860	28.2	26.2	2.8
24	月	ごはん 人参シュウマイ ホイコーロー 中華スープ ーロゼリー	○	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 でんぷん ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ ゼリー	797	27.7	23.0	2.8
25	火	セルフ豚丼 かき揚げ しそひじき和え	○	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 こぼろ 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	808	29.2	24.0	2.5
26	水	黒糖パン ポテトベーコンオムレツ 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 ベーコン チーズ	キャベツ ブロッコリー 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	842	33.6	29.0	3.2
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 豆サラダ ギザド・デ・ポーヨ <u>ミルクコーヒ</u>	●	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 ひよこめめ 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	811	34.2	21.0	3.8
28	金	麦ごはん あじの揚げ煮 じゃがバター炒め 豚汁	○	牛乳 あじ ベーコン ぶたにく なまあげ みそ にほしこ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん こぼろ 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 でんぷん	775	34.6	21.3	2.6
31	月	ごはん キャベツメンチ 切り干し大根の煮物 はんぺん汁	○	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 でんぷん パンこ	832	30.9	23.2	3.1

※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	820	31.9	24.1	3.0
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 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)
4月8日	精米 (山武市)	検出せず (13.4)	検出せず (10.1)
4月8日	大麦 (神奈川県寒川町)	検出せず (15.0)	検出せず (11.3)

地産地消

米:南郷・成東地区 にんじん:睦岡地区
 長ねぎ:山武市 にら:南郷・蓮沼地区
 もやし:大網白里市 きゅうり:九十九里町
 たまねぎ:山武郡市 トマト:山武郡市

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。