

令和3年7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(%) | しじつ(%) | えんぶん(%) |
| 1 | 木 | ごはん かぼちゃチーズコロッケ アーモンドあえ とんじる | ○ | 牛乳 ぶたにく チーズ かまぼこ とうふ みそ にほしこ | かぼちゃ ほうれんそう だいこん キャベツ ごぼう にんじん ながねぎ こんにやく もやし | こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ アーモンド さといも | 633 | 23.1 | 18.8 | 2.4 |
| 2 | 金 | むぎごはん あじフライ ベーコンアスパラソテー ちくぜんに セノピーゼリー | ○ | 牛乳 あじ ベーコン とりにく さつまあげ | アスパラガス にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ | こめ むぎ さとう さといも こむぎこ パンこ ごまあぶら パンこ ゼリー | 673 | 24.8 | 15.4 | 2.0 |
| 5 | 月 | ごはん ぶたにくどん いかサラサやき さやいんげんソテー シークワサータルト | ○ | 牛乳 ぶたにく いか | しめじ たまねぎ ながねぎ もやし しょうが チンゲンサイ にんじん キャベツ さやいんげん | こめ さとう あぶら タルト | 687 | 28.9 | 19.4 | 1.9 |
| 6 | 火 | 《オリパラメニュー☆にほん》 ちらしずし(のり) さけバターやき おひたし うおめんじる | ○ | 牛乳 かまぼこ さけ なると にほしこ かつおぶし のり | こまつな きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん ながねぎ オクラ | こめ むぎ バター | 589 | 26.0 | 14.6 | 2.7 |
| 7 | 水 | やさいたんめん ほしがたコロッケ パンサンスー たなばたゼリー | ○ | 牛乳 ぶたにく たまご ハム | もやし なら キャベツ しいたけ きくらげ しょうが きゅうり にんじん にんにく | ちゅうかめん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ はるさめ さとう ゼリー | 721 | 27.7 | 22.2 | 4.4 |
| 8 | 木 | ごはん ハンバーグおろしソース シーザーサラダ(ドレッシング) ひよこまめとやさいのスープ | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ | だいこん えのき しめじ ほうれんそう コーン セロリ にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ | こめ クルトン じゃがいも ドレッシング | 628 | 22.0 | 21.7 | 2.2 |
| 9 | 金 | むぎごはん チキンなんばん(タルタルソース) にくやさしいため ならたまじる | ○ | 牛乳 とうふ なると ぶたにく とりにく たまご にほしこ | キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ なら たけのこ たまねぎ | こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ノンエッグタルタルソース | 684 | 29.2 | 20.8 | 2.5 |
| 12 | 月 | ごはん さばカレーしょうゆやき ブロッコリーおかかあえ じゃがいもそぼろに | ○ | 牛乳 さば とりにく かつおぶし | ブロッコリー コーン にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん しいたけ | こめ さとう あぶら じゃがいも | 679 | 26.3 | 21.7 | 1.7 |
| 13 | 火 | むぎごはん いかごまフライ やきにくサラダ みそじる パインゼリー | ○ | 牛乳 いか みそ たまご なまあげ ぶたにく にほしこ | きゅうり もやし だいこん こまつな しめじ にんじん ながねぎ しょうが パイン | こめ むぎ パンこ ごま あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ ゼリー | 713 | 28.3 | 23.7 | 2.3 |
| 14 | 水 | ミルクロールパン ほうれんそうグラタン コールスローサラダ(ドレッシング) ミネストローネ メロンゼリー | ○ | 牛乳 ハム チーズ ウィンナー | ほうれんそう トマト キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ メロン | パン あぶら マカロニ ドレッシング ゼリー | 691 | 22.8 | 28.2 | 3.6 |
| 15 | 木 | ごはん ちゅうかどん はるまき もやしのいたためナムル | ○ | 牛乳 ぶたにく うすらたまご えび いか ベーコン | たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ だいこん もやし エリング なら | こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら | 713 | 26.2 | 26.9 | 2.0 |
| 16 | 金 | はなやかごはん ぶたにくしょうがやき こまつなソテー サイダーポンチ | ○ | 牛乳 ぶたにく ベーコン | こまつな コーン にんじん もやし しょうが もも パイン みかん りんご | こめ むぎ さとう あぶら ゼリー サイダー | 711 | 23.1 | 20.6 | 2.1 |
| 19 | 月 | なつやさいかレーライス チキンナゲット コーンサラダ(ドレッシング) | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく ハム | ピーマン キャベツ なす トマト にんじん たまねぎ しょうが きゅうり コーン にんにく | こめ じゃがいも あぶら ドレッシング | 729 | 24.3 | 24.9 | 2.2 |

※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 | 680 | 25.5 | 21.4 | 2.4 |
| 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) |
|----------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| がつついたち 6月1日 | にら さんむし (山武市) | けんしゆつ 検出せず (16.7) | けんしゆつ 検出せず (12.8) |
| がつついたち 6月1日 | キャベツ やちまたし (八街市) | けんしゆつ 検出せず (13.0) | けんしゆつ 検出せず (10.0) |

地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
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
なが きゆうなるとうまち
長ねぎ:旧成東町
きゅうり くじゅうくり
きゅうり:九十九里
なす くじゅうくり
なす:九十九里
さんむしなない・さんぶぐんしなないさん
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★7月の給食費納入期限は8月2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。

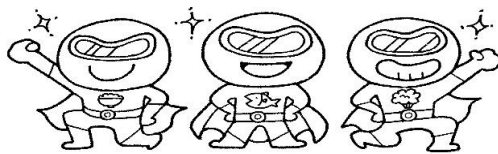


地元で作られている食材です!!

さんむしなないさんぶぐんしなない
山武市内や山武郡市内では、たくさんの
のうさんぶつせいさんきゆうしよく
農産物が生産されています。給食でも
しょうまいつきしょうかい
使用していますので、毎月紹介します。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

なつ
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くな
っていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食
べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタ
ミンなどを補うようにしましょう。

水分補給は何を飲む?

すいぶんほきゆう
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を
多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド
リンクなどの塩分を含むものがよいでしょ
う。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわ
りに飲むと糖分のとりすぎになります。

