

令和3年7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	I単位 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん かぼちゃチーズコロッケ アーモンド和え 豚汁	○	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 こんにゃく 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	797	28.1	21.9	3.1
2	金	麦ごはん あじフライ ベーコンアスパラソテー 筑前煮 セノビーゼリー	○	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 こんにゃく 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	856	31.7	18.1	2.6
5	月	ごはん 豚肉丼 いかサラサ焼き 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	839	34.8	21.5	2.3
6	火	《オリパラメニュー☆日本》 ちらし寿司(のり) 鮭バター焼き おひたし 魚めん汁	○	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	763	33.7	17.6	3.5
7	水	野菜タンメン 星形コロッケ パンサンデー セタゼリー	○	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	905	34.7	26.8	5.7
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) ひよこ豆と野菜のスープ	○	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	787	27.2	24.7	2.8
9	金	麦ごはん チキン南蛮(タルタルソース) 肉野菜炒め なら玉汁	○	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	856	35.5	24.1	3.1
12	月	ごはん さばカレー醤油焼き ブロッコリーおかか和え じゃがいもそぼろ煮	○	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 こんにゃく 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	890	33.9	27.9	2.2
13	火	麦ごはん いかごまフライ 焼肉サラダ みそ汁 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	889	34.4	28.3	2.8
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	831	27.3	31.7	4.3
15	木	ごはん 中華丼 春巻き もやしの炒めナムル	○	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 エリンギ なら	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	924	32.7	33.5	2.6
16	金	はなやかごはん 豚肉しょうが焼き 小松菜ソテー 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	896	28.8	25.4	2.6
19	月	夏野菜カレーライス 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	892	28.4	27.5	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	855	31.6	25.3	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

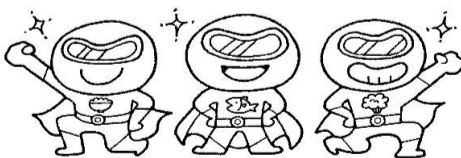
検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
6月1日	なら (山武市)	検出せず (16.7)	検出せず (12.8)
6月1日	キャベツ (八街市)	検出せず (13.0)	検出せず (10.0)

地産地消

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

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

しっかりと食べて

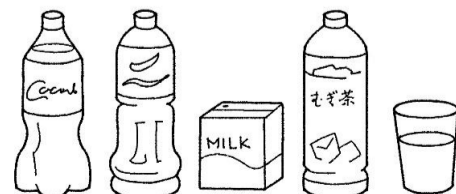


夏ばて予防!

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?

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。



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。



★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。