



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味* (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	水	きなこあげパン《日向小リクエストメニュー》 にくだんご ツナソテー フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく ぶたにく きなこ ツナとうにゅう	にんじん もやし コーン チンゲンサイ もも みかん パイン りんご トマト	パン さとう あぶら ゼリー	668	22.8	24.5	1.5
2	木	ごはん フーヨーハイ チキンサラダ ワントンスープ ミルメーク	●	牛乳 たまご とりにく ぶたにく かにかま	にんじん なかねぎ いら もやし きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ トマト	こめ あぶら さとう でんぶん ドレッシング ミルメーク ワンタン	626	23.4	18.3	2.4
3	金	むぎごはん メンチカツ れんこんのいためもの いしかりじる	○	牛乳 とりにく ぶたにく さけ とうふ スキムミルク みそ	にんじん だいこん はくさい れんこん たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	664	29.9	24.3	2.1
6	月	ごはん チキンピカタカレーふうみ ほうれんそうソテー ミネストローネ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー ヨーグルト たまご	にんじん ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ にんにく トマト	こめ あぶら じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	654	25.3	20.1	2.1
7	火	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ ごまこんぶあえ みそおでん いもけんぴごさかな	○	牛乳 ぶたにく みそ さつまあげ ちくわ こんぶ なまあげ かたくちいわし	にんじん だいこん こまつな かぼちゃ きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう さといも こむぎこ パンこ さつまいも	661	23.4	21.3	2.1
8	水	しょうゆラーメン たこちゃんやき ひよこまめのサラダ ひとくちぎゅうにゅういちごプリン	○	牛乳 ぶたにく なると ツナ ひよこまめ たこ	にんじん なかねぎ もやし こまつな きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが いちご	ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング あぶら ごま プリン	653	27.6	20.9	2.8
9	木	ごはん さけのマヨネーズやき わふうサラダ だいこんとなまあげのオイスターソースいために	○	牛乳 さけ とりにく なまあげ ハム かつおぶし	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり さやいんげん きくらげ たけのこ にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	669	29.0	28.0	2.2
10	金	むぎごはん ハンバーグきのこソース シーザーサラダ(ドレッシング) ポトフ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ハム ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ きゅうり マッシュルーム セロリ かぶは キャベツ コーン トマト	こめ むぎ あぶら さとう クルトン こめこ ドレッシング	652	26.0	25.0	2.1
13	月	セルフちゅうかどん コーンシュウマイ はるさめサラダ	○	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ ハム ぎょにくすりみ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな きゅうり もやし コーン	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ こむぎこ ドレッシング	610	26.7	17.7	2.3
14	火	むぎごはん ほっけいちやほし ひじきのにも さつまじる みかんクレープ	○	牛乳 ほっけ とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ ひじき にぼしこ とうにゅう	にんじん だいこん ごぼう たけのこ えだまめ なかねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう クレープ さつまいも	666	29.4	20.4	2.5
15	水	ドックパン ポークウインナー ポテトサラダ にくだんごとはくさいのスープ	○	牛乳 ウインナー とりにく ハム	にんじん はくさい きゅうり ほうれんそう エリンギ コーン なかねぎ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ	634	26.3	27.5	2.9
16	木	わかめごはん 《松尾中リクエストメニュー》 とりにくからあげ ブロッコリーおかかあえ ABCスープ ワインゼリー	○	牛乳 とりにく ウインナー かつおぶし わかめ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こめ あぶら でんぶん こめこ マカロニ じゃがいも ゼリー	657	28.6	17.1	2.9
17	金	カレーライス チーズオムレツ だいこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ハム わかめ	にんじん たまねぎ だいこん だいこんのは きゅうり コーン にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	658	23.8	22.2	2.3
20	月	セルフピピンバ やきギョウザ キムチスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく たまご こうやどうふ とうふ	にんじん キャベツ はくさい ほうれんそう いら エリンギ もやし たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	624	27.6	21.9	2.6
21	火	むぎごはん さばゆずみそに のりあえ のっぺいじる	○	牛乳 さば とりにく かまぼこ みそ のり	ほうれんそう えのきたけ にんじん だいこん ごぼう もやし しいたけ ゆず こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら さといも でんぶん	636	25.3	23.8	2.5
22	水	ほうとううどん 《冬至の日メニュー》 にくまん ごまマヨネーズサラダ ゆずゼリー	○	牛乳 ぶたにく みそ ハム あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しめじ かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ たけのこ ゆず	うどん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ゼリー こむぎこ	617	24.7	21.8	3.2
23	木	トマトピラフ 《クリスマスメニュー》 とりにくのてりやき はなやさいサラダ ほしパスタスープ ミニケーキ	○	牛乳 とりにく ハム ベーコン ひよこまめ とうにゅう	ブロッコリー カリフラワー トマト きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリンピース	こめ じゃがいも パスタ ドレッシング ケーキ こめこ	701	28.8	24.7	3.2

※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	650	26.3	22.3	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	未満

しよくざい ほうしやのつけんさけつか
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 けんしゆつかげんち (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつかげんち (検出下限値)
11月1日	ごぼう あおもりけんはちのへし (青森県八戸市)	けんしゆつ 検出せず (15.0)	けんしゆつ 検出せず (11.4)
11月1日	チンゲン菜 さんむし (山武市)	けんしゆつ 検出せず (11.1)	けんしゆつ 検出せず (8.4)

ちさんちしやう
地産地消
なかねぎ なるとう ちく
長葱:成東地区
こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
にんじん:沖渡地区
だいこん さんむし
大根:山武市
きゅうり:九十九里町・大網白里市
はすめまちく
にら:蓮沼地区
もやし:大網白里市
さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★12月の給食費納入期限は12月28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。

さむ
寒さに負けない!
ふゆ やす
冬休みの生活習慣



ふゆ やす はい がつこう ひ おな はやね はやお あさ はん こころ
冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために、手洗い、うがいをしましょう。

また、ねんまつねんし た べる 機会も 増える と思ひます。た べ すぎには きをつけましよう。

