

令和3年 12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食分(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	水	きなこ揚げパン《日向小リクエストメニュー》 肉団子 ツナソテー フルーツボンチ ミニミルクパン	○	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	892	28.3	31.2	2.1
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 ながねぎ なら 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	783	28.5	21.2	2.9
3	金	麦ごはん メンチカツ れんこんの炒め物 石狩汁	○	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	854	38.1	29.1	2.7
6	月	ごはん チキンピカタカレーふうみ ほうれん草ソテー 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	807	29.9	23.1	2.6
7	火	麦ごはん かぼちゃひき肉フライ ごま昆布和え みそおでん いもけんぴ小魚	○	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	859	28.7	26.6	2.7
8	水	醤油ラーメン たこちゃん焼き ひよこ豆のサラダ 一口牛乳いちごプリン	○	牛乳 ぶたにく なると ツナ ひよこまめ たこ	にんじん ながねぎ 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	791	33.1	24.2	3.5
9	木	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 和風サラダ 大根と生揚げのオイスターソース炒め煮	○	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	869	37.6	35.1	2.8
10	金	麦ごはん 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 フロccoli かぶ きゅうり マツタケ 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	821	32.4	28.9	2.6
13	月	セルフ中華丼 コーンシュウマイ 春雨サラダ	○	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	801	33.9	21.4	3.0
14	火	麦ごはん ほっけ一夜干し ひじきの煮物 さつま汁 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 にほしこ とうにゅう	にんじん だいこん ごぼう たけのこ えだまめ ながねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう クレープ さつまいも	816	35.4	22.5	3.1
15	水	ドックパン ポークウインナー ポテトサラダ 肉団子と白菜のスープ	○	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 ながねぎ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ	800	32.0	33.3	3.7
16	木	わかめごはん 《松尾中リクエストメニュー》 鶏肉の唐揚げ フロccoliおかか和え 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	フロccoli 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	811	34.4	19.4	3.7
17	金	カレーライス チーズオムレツ 大根サラダ	○	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	837	29.1	26.4	2.9
20	月	セルフピビンハ 焼きギョウザ 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 なら 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	804	34.7	26.6	3.3
21	火	麦ごはん さばゆずみそ煮 のり和え のっぺい汁	○	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	826	32.0	29.7	3.3
22	水	ほうとううどん 《冬至の日メニュー》 肉まん 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	776	30.8	26.3	4.1
23	木	トマトピラフ 《クリスマスメニュー》 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ 星パスタスープ 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	フロccoli 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	867	36.3	28.2	4.2

※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	824	32.6	26.6	3.1
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)
11月1日	ごぼう (青森県八戸市)	検出せず (15.0)	検出せず (11.4)
11月1日	チンゲン菜 (山武市)	検出せず (11.1)	検出せず (8.4)

地産地消

長葱: 成東地区
にんじん: 沖渡地区
きゅうり: 九十九里町・大網白里市
もやし: 大網白里市

米: 南郷・成東地区
大根: 山武市
にら: 蓮沼地区
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。



寒さに負けない! 冬休みの生活習慣



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、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。

