

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 しつ(g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
7	金	むぎごはん ぶりみそフライ だいこんサラダ ちくぜんに	○	牛乳 ぶり ハム かつおぶし とりにく ちくわ みそ	だいこん きゅうり にんじん こんにやく ごぼう れんこん いんげん	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま さといも	663	24.7	18.0	1.8
11	火	むぎごはん まつかぜやき ツナあえ そうじじる とうにゅうプリンタルト	○	牛乳 とりにく ツナ なんと あぶらあげ とうにゅう	キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう もち タルト	701	24.8	19.7	2.2
12	水	あまなっとうパン コーングラタン ほうれんそうソテー かぼちゃポターージュ	○	牛乳 チーズ ベーコン とりにく	コーン ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン あまなっとう マカロニ あぶら こむぎこ	698	25.4	21.8	2.4
13	木	ごはん とうふハンバーグ ごまドレッシングあえ おでん ヨーグルト	○	牛乳 こんぶ とうふ とりにく はんぺん ちくわ あげボール うすたまご ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにやく	ごはん さとう でんぶん ドレッシング ごま さといも	671	26.5	18.4	2.5
14	金	セルフさんしょくそぼろごはん あじいそべフライ なめこのみそしる	○	牛乳 あじ たまご とりにく とうふ みそ にぼしこ	えだまめ しょうが なめこ にんじん ながねぎ だいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	653	31.1	19.2	2.0
17	月	ごはん いかフライ ぶたにくとキャベツのオイスターいため かきたまコンスープ	○	牛乳 いか ぶたにく たまご	もやし キャベツ にんじん こまつな えのき コーン にんにく しょうが	こめ パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	636	25.4	19.5	2.3
18	火	わかめごはん <大富小リクエストメニュー> とりにくのスタミナやき フロッコリーのおかかあえ とんじる ミルク	●	牛乳 わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	ブロッコリー コーン ごぼう こんにやく だいこん にんじん ながねぎ にんにく しょうが レモン	こめ むぎ さとう さといも ミルク	635	31.6	14.7	3.4
19	水	ちゃんぽんめん シュウマイ はるさめサラダ アセロラゼリー	○	牛乳 いか えび ぶたにく かまぼこ ハム	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが アセロラ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ ドレッシング ゼリー	644	28.3	16.1	3.4
20	木	ごはん なのはなとさつまいものかきあげ のりあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 のり なまあげ とりにく	なのはな たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう こまつな しいたけ えのきたけ こんにやく たけのこ グリンピース	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	645	23.3	18.0	1.3
21	金	カレーライス わかさぎフリッター コーンサラダ チーズ	○	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさのり ぶたにく わかめ チーズ	にんじん にんにく たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	697	20.6	24.0	2.3
24	月	ごはん ごもくたまごやき ひじきサラダ いわしつみれじる ばくがゼリー	○	牛乳 たまご とりにく ツナ ひじき いわし とうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ながねぎ えだまめ コーン だいこん しめじ	こめ さとう あぶら ゼリー	645	24.8	18.0	2.2
25	火	げんまいごはん(あじつけのり) さばのしおやき おひたし すいとんいりみそしる	○	牛乳 のり さば かつおぶし とりにく みそ	ほうれんそう にんじん もやし こんにやく はくさい こまつな しいたけ	こめ むぎ げんまい ごま こむぎこ	667	27.3	23.7	2.2
26	水	コッペパン(いちごジャム) コロッケ キャベツサラダ クリームシチュー	○	牛乳 とりにく	にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり フロッコリー ほうれんそう たまねぎ いちご	パン ジャム パンこ こむぎこ パター じゃがいも あぶら ドレッシング	709	23.9	27.3	2.7
27	木	キャロットライス<さんぶにんじんメニュー> チーズいりにくだんご やさしいソテー ひよこまめのスープ	○	牛乳 ベーコン ツナ ひよこまめ とりにく チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ にんにく もやし キャベツ こまつな ほうれんそう コーン	こめ パター あぶら マカロニ じゃがいも	654	24.7	22.5	3.1
28	金	むぎごはん <山武中リクエストメニュー> とりにくのからあげ グリーンスパゲッティ わかめスープ ワインゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン わかめ とうふ かまぼこ	にんじん しめじ ながねぎ だいこん もやし にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら スパゲッティ ゼリー	698	26.8	19.8	2.7
31	月	ごはん ほうれんそうオムレツ マカロニサラダ カレーにくじゃが	○	牛乳 たまご ハム ぶたにく	ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ いんげん しらたき	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	666	21.4	20.4	1.8

※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	668	25.7	20.1	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

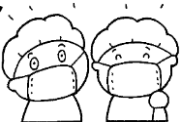
しょうがい ほうしゃのうけんさけつか
食材の放射能検査結果

けんさび 検査日	けんたい 検体 さんち (産地)	セシウム134 けんしゅつ 検出せず (検出下限値)	セシウム137 けんしゅつ 検出せず (検出下限値)
がつ 12月 1日	こまつな 小松菜 やちまたし (八街市)	けんしゅつ 検出せず (15.8)	けんしゅつ 検出せず (12.0)
がつ 12月 1日	はくさい 白菜 やちまたし (八街市)	けんしゅつ 検出せず (13.0)	けんしゅつ 検出せず (10.0)

ちさんちしょう
地産地消
こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
だいこん きゅうりさんぶまち
大根:旧山武町 **にんじん** むつおか ちく
きゅうり:九十九里町・大網白里市
もやし:大網白里市
さんむしない・さんぶぐんしなさいん しょうがい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★1月の給食費納入期限は1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。



さんぶのにんじんを
いただきます!

ことし まるあさえんげいくみあいしほやままち むしょう
今年も丸朝園芸組合(芝山町)から、無償で
にんじんをいただきます。25日から28日まで
給食で使います。味わって食べましょう。

がつ か 1月24日から30日は



きゅうりく はじ
給食が始まったのは
いつから?

にほん がっこうきゅうりく やまがたけん
日本の学校給食は、山形県
鶴岡市の私立 忠愛小学校にお
いて、明治22年に無償で始
まったとされています。その
目的は、貧困児を救うための
ものでした。

きゅうりく ぎゅうりゅう で
給食に牛乳が出るのは
どうして?

せいちうき こつりょう たか
成長期に骨量を高めること
は、骨づくりや骨粗しょう症
予防のために重要です。牛乳
はカルシウムを豊富に含み、
吸収率も優れているため
給食に出されているのです。