

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値(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
7 金	麦ごはん ぶりみそフライ 大根サラダ 筑前煮	○	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 こんにゃく 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	836	30.1	20.8	2.2
11 火	麦ごはん 松風焼き ツナ和え 雑煮汁 豆乳プリンタルト	○	牛乳 とりにく ツナ なたと 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	856	29.7	21.3	2.7
12 水	甘納豆パン コーングラタン ほうれん草ソテー 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	830	30.1	25.3	3.0
13 木	ごはん 豆腐ハンバーグ ごまドレッシング和え 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 うすらたまご 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 こんにゃく	ごはん さとう でんぶん ドレッシング ごま さといも	851	33.0	22.0	3.3
14 金	セルフ三色そばろごはん あじ磯辺フライ なめこのみそ汁	○	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	826	38.5	22.4	2.5
17 月	ごはん いかフライ 豚肉とキャベツのオイスター炒め かき玉コーンスープ	○	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	804	31.2	22.9	3.0
18 火	わかめごはん <大富小リクエストメニュー> 鶏肉のスタミナ焼き フロッキーのおかか和え 豚汁	●	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 こんにゃく 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	764	37.5	16.4	4.3
19 水	ちゃんぽんめん シュウマイ 春雨サラダ 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	818	36.3	19.8	4.4
20 木	ごはん 菜の花とさつまいものかき揚げ のり和え 生揚げのそぼろ煮	○	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 こんにゃく 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	816	28.6	20.9	1.6
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	857	24.0	26.5	2.8
24 月	ごはん 五目玉子焼き ひじきサラダ いわしつみれ汁 麦芽ゼリー	○	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	797	30.1	20.7	2.7
25 火	玄米ごはん(味付けのり) さばの塩焼き おひたし すいとん入りみそ汁	○	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 こんにゃく 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	833	32.9	27.2	2.7
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 ブロッコリー 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 バター じゃがいも あぶら ドレッシング	846	28.3	32.8	3.4
27 木	キャロットライス<さんぶにんじんメニュー> チーズ入り肉団子 野菜ソテー ひよこ豆のスープ	○	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 バター あぶら マカロニ じゃがいも	781	28.1	24.2	3.7
28 金	麦ごはん <山武中リクエストメニュー> 鶏肉の唐揚げ 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	860	32.3	22.8	3.4
31 月	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ カレー肉じゃが	○	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	858	26.7	24.9	2.3

※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	827	31.1	23.2	3.0
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿

食材の放射能検査結果

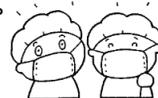
検査日	検体(産地)	セシウム134(検出下限値)	セシウム137(検出下限値)
12月1日	小松菜(八街市)	検出せず(15.8)	検出せず(12.0)
12月1日	白菜(八街市)	検出せず(13.0)	検出せず(10.0)

地産地消

米:南郷・成東地区
大根:旧山武町 にんじん:睦岡地区
きゅうり:九十九里町・大網白里市
もやし:大網白里市
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。



1月24日から30日は



給食が始まったのはいつから?

給食に牛乳が出るのはどうして?

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。

成長期に骨量が高めることは、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。

さんぶのにんじんをいただきます!

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。