

令和4年 2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 | IUP - (kcal) | たん白質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| 1 | 火 | 麦ごはん チキンケチャップ煮 小松菜ソテー にら玉汁 バニラムース | ○ | 牛乳 とりにく ハム たまご なたと とうふ にほしこ クリーム | こまつな コーン トマト もやし にんじん たまねぎ にら たけのこ | こめ むぎ あぶら さとう ムース | 794 | 28.4 | 24.3 | 2.4 |
| 2 | 水 | みそラーメン お好み揚げ (マヨ&ソース) バンバンジーサラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく いか いとよりすりみ みそ とりにく だいず | はくさい にんじん にら ながねぎ もやし きゅうり ブロッコリー キャベツ | ちゅうかめん マヨネーズ あぶら ごま ドレッシング | 776 | 36.1 | 24.7 | 4.5 |
| 3 | 木 | ごはん 《節分献立》 いわしカレー竜田揚げ ごま和え すきやき煮 福豆 | ○ | 牛乳 いわし ぶたにく とうふ だいず | ほうれんそう もやし えのき キャベツ はくさい にんじん しらたき ながねぎ しゅんぎく | こめ あぶら さとう ごま | 810 | 33.9 | 24.7 | 2.2 |
| 4 | 金 | 麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ じゃがバター玉子包み焼き | ○ | 牛乳 ぶたにく ツナ たまご | トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく トマト | こめ むぎ パター あぶら じゃがいも ドレッシング ごま | 873 | 31.3 | 25.7 | 3.1 |
| 7 | 月 | ごはん むらさきもちもち 大根ナムル マーボー豆腐 | ○ | 牛乳 ぶたにく とうふ だいず | だいこん にんじん しいたけ きゅうり たまねぎ たけのこ ほうれんそう にら ながねぎ | こめ ごまあぶら さつまいも でんぷん さとう ドレッシング | 830 | 26.4 | 22.5 | 2.3 |
| 8 | 火 | 麦ごはん 鶏肉マーマレード焼き キャベツのみそ炒め だまこ汁 | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ | ピーマン キャベツ ごぼう にんじん ながねぎ しめじ こんにゃく オレンジ | こめ むぎ さとう あぶら マーマレード だまこもち | 773 | 31.7 | 17.8 | 2.9 |
| 9 | 水 | きなこ揚げパン 《鳴浜小リクエスト》 ハムサラダ 肉団子のスープ煮 ヨーグルト アーモンドカル | ○ | 牛乳 ハム とりにく きなこ ぶたにく ヨーグルト こざかな | はくさい ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり | パン あぶら さとう はるさめ ドレッシング アーモンド | 757 | 28.4 | 29.5 | 2.3 |
| 10 | 木 | ごはん あじチーズパン粉焼き ひよこ豆のサラダ 生揚げのみそ汁 プリン | ○ | 牛乳 なまあげ みそ あじ チーズ にほしこ ひよこめめ とうにゅう | ピーマン きゅうり キャベツ にんじん こまつな だいこん ながねぎ しめじ | こめ パンこ ドレッシング プリン | 802 | 29.7 | 20.9 | 2.3 |
| 14 | 月 | ごはん 《パレンタイン献立》 ハート型ハンバーグ和風きのこソース 青のりポテト 野菜スープ チョコプリン | ○ | 牛乳 だいず とりにく ぶたにく あおのり | しめじ にんじん はくさい マッシュルーム コーン えのき ブロッコリー ほうれんそう | こめ さとう じゃがいも チョコプリン | 821 | 31.2 | 20.5 | 2.2 |
| 15 | 火 | 麦ごはん さばのみぞれ煮 ブロッコリーおかか和え 肉じゃが | ○ | 牛乳 さば ぶたにく かつおぶし | だいこん しいたけ たまねぎ グリーンピース ブロッコリー にんじん コーン しらたき | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも | 848 | 30.7 | 24.3 | 2.4 |
| 16 | 水 | スパゲッティミートソース 野菜しんじょう 寒天サラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく だいず いとよりすりみ かまぼこ かんてん | たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ かぼちゃ コーン マッシュルーム キャベツ トマト | スパゲッティ あぶら さとう ごま ドレッシング | 857 | 34.0 | 23.4 | 3.8 |
| 17 | 木 | ごはん チキン南蛮 切干大根炒め煮 里芋のみそ汁 ぶどうゼリー | ○ | 牛乳 とりにく みそ あぶらあげ とうふ さつまあげ にほしこ | はくさい ながねぎ にんじん だいこん しいたけ いんげん ぶどう | こめ さとう あぶら さといも タルタルソース ゼリー | 847 | 29.8 | 20.9 | 2.9 |
| 18 | 金 | カレーライス ハートオムレツ コーンサラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく たまご ハム | たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり 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 | 896 | 28.0 | 27.9 | 3.0 |
| 21 | 月 | ごはん 《蓮沼中リクエスト》 鮭の塩焼き グリーンスパゲッティ 豚汁 青りんごゼリー | ○ | 牛乳 さけ ベーコン ぶたにく とうふ みそ にほしこ | しめじ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ にんじん りんご | こめ スパゲッティ さといも ゼリー | 838 | 36.6 | 23.2 | 3.3 |
| 22 | 火 | 麦ごはん いかごまフライ カレー和え 煮込みおでん ジョア | ○ | 牛乳 なまあげ ちくわ いか ツナ いわし さつまあげ ジョア | もやし にんじん だいこん ほうれんそう こんにゃく | こめ むぎ ごま あぶら さといも | 826 | 35.1 | 22.4 | 2.9 |
| 24 | 木 | ごはん 豆腐バーグ野菜あんかけ ポテトサラダ 鶏だんご汁 | ○ | 牛乳 かまぼこ とうふ だいず ハム とりにく | ピーマン しめじ たまねぎ しいたけ えのき にんじん コーン ほうれんそう きゅうり たけのこ ながねぎ | こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 874 | 30.3 | 29.9 | 3.3 |
| 25 | 金 | 麦ごはん セルフピビンバ 海鮮チヂミ フルーツポンチ | ○ | 牛乳 いか たこ ぶたにく たまご こうやとうふ | にんじん もやし にら ほうれんそう キャベツ みかん パイン もも りんご | こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ ゼリー | 851 | 23.9 | 20.3 | 1.4 |
| 28 | 月 | わかめごはん 《山武北小リクエスト》 鶏肉の唐揚げ 菜花おひたし なめこのみそ汁 型抜きチーズ | ○ | 牛乳 わかめ とりにく かつおぶし にほしこ とうふ みそ あぶらあげ チーズ | なめこ こまつな ながねぎ キャベツ にんじん なばな はだいこん にんにく しょうが | こめ あぶら でんぷん こめこ | 803 | 35.3 | 24.2 | 4.1 |

※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 | 826 | 31.1 | 23.7 | 2.8 |
| 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) |
|-------|------------|--------------------|--------------------|
| 1月12日 | 米 山武市産 | 検出せず (16.8) | 検出せず (12.8) |
| 1月12日 | 人参 山武市産 | 検出せず (14.4) | 検出せず (10.8) |

地産地消

米: 南郷・成東地区 にんじん: 山武市内
 長ねぎ: 山武市内 にら: 南郷・蓮沼地区
 もやし: 大網白里市 きゅうり: 九十九里地区
 山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★2月の給食費納入期限は2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
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。

