

令和4年 3月 よていこんだてひょう



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	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(g)	しつ(%)	えんぶん(g)
1	火	むぎごはん やさいすりみよせ はるさめサラダ はっほうさい	○	牛乳 ハム ぶたにく いか かまぼこ たらすりみ うずらたまご	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ こまつな コーン はくさい しいたけ しょうが さやいんげん	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ドレッシング あぶら でんぶん ごま	612	27.0	18.7	2.4
2	水	ミルクロール にくだんごのあますあん イタリアンサラダ パンプキンスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ コーン たまねぎ トマト	パン バター こむぎこ ドレッシング	625	22.1	24.1	2.7
3	木	ちらしずし(のり)《ひなまつり献立》 やさいコロケ ブロッコリーおかかあえ すましじる ひなあられ	○	牛乳 とりにく とうふ はんぺん わかめ のり かつおぶし	だいこん にんじん コーン ブロッコリー ながねぎ グリーンピース たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら あられ じゃがいも	604	22.3	17.7	3.1
4	金	むぎごはん ぶりのてりやき ごますあえ なまあげのそぼろに	○	牛乳 ぶり なまあげ とりにく	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり しょうが たけのこ しいたけ グリンピース こんにゃく	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	651	30.4	21.6	1.7
7	月	ごはん ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうソテー ABCスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウィンナー	ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん グリンピース トマト	こめ さとう あぶら マカロニ じゃがいも こめこ	612	23.6	19.1	2.1
8	火	むぎごはん《中学校卒業お祝いメニュー》 さけのしおやき わふうサラダ さつまじる ミニケーキ	○	牛乳 さけ ハム みそ とりにく かつおぶし あぶらあげ にぼしこ	こまつな きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら さつまも ケーキ	688	28.5	23.4	2.4
9	水	ごもくうどん チーズかまぼこいそかてんぶら ごまマヨネーズサラダ カレーあじこざかな	○	牛乳 とりにく チーズ かまぼこ あぶらあげ こざかな ひよこめめ あおさ	はくさい にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー ブロッコリー ながねぎ しいたけ	うどん じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ あぶら	611	26.5	24.5	2.8
10	木	ごはん とりにくのてりやき やさいとさつまあげのいために かきたまじる ミルメーク	●	牛乳 とりにく とうふ たまご さつまあげ かまぼこ	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう こんにゃく	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ミルメーク	619	27.2	18.8	2.4
11	金	むぎごはん はるまき ぶたにくやさしいため ちゅうかスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ いら ピーマン しいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん さとう ごまあぶら	699	23.7	28.7	2.0
14	月	セルフピピンバ いかフライ はくさいスープ	○	牛乳 いか たまご ぶたにく こうやとうふ とりにく ベーコン	もやし にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう コーン しいたけ にんにく	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら	616	29.0	21.7	2.2
15	火	むぎごはん《小学校卒業お祝いメニュー》 はながたとうふハンバーグあんかけ ウィンナーやさしいため とんじる いちごクレープ	○	牛乳 ぶたにく ウィンナー とうふ あぶらあげ みそ にぼしこ	もやし キャベツ にんじん ブロッコリー ごぼう いちご だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん クレープ あぶら	669	24.5	23.7	2.0
16	水	こくとうパン ほうれんそうグラタン ツナサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 ツナ ぶたにく だいず チーズ ベーコン	にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ もやし たまねぎ トマト にんにく	パン こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう	647	26.1	25.3	2.5
17	木	ごはん あじのあげに マカロニサラダ のっぺいじる	○	牛乳 あじ ハム とりにく かまぼこ	にんじん きゅうり コーン だいこん しいたけ こんにゃく	こめ マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ さといも でんぶん	646	28.9	21.1	2.2
18	金	カレーライス チキンナゲット じゃこだいこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめん 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 にんにく しょうが トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング こむぎこ	677	24.9	23.3	2.4
22	火	むぎごはん ポークメンチカツ あぶらあげのあえもの おろしじる	○	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま	630	25.2	21.9	2.3
23	水	しょうゆラーメン ギョウザ ひじきツナサラダ チーズ	○	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ ひじき なると	にんじん もやし コーン こまつな キャベツ ながねぎ きゅうり たまねぎ いら にんにく しょうが	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう	636	28.6	22.9	3.5
24	木	わかめごはん とりにくのからあげ コーンポテト けんちんじる みかんゼリー	○	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう しいたけ ほうれんそう しょうが こんにゃく みかん	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら こめこ でんぶん ゼリー	656	29.9	19.1	3.0

※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	641	26.3	22.0	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	未滿

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		セシウム137	
		けんしゅつ 検出せず	けんしゅつ 検出せず	けんしゅつ 検出せず	けんしゅつ 検出せず
がつ 2月1日	じゃがいも ほっかいどうかさいくみならべつむら (北海道河西郡更別村)	けんしゅつ 検出せず (14.1)	けんしゅつ 検出せず (10.6)	けんしゅつ 検出せず	けんしゅつ 検出せず
がつ 2月1日	たまねぎ ほっかいどういわみざわし (北海道岩見沢市)	けんしゅつ 検出せず (18.0)	けんしゅつ 検出せず (13.8)	けんしゅつ 検出せず	けんしゅつ 検出せず

地産地消

ちさんちしやう
こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区 にんじん:睦岡地区
きゅうり:九十九里町・大網白里市
はすめま ちく おおあみしらさとし
にら:蓮沼地区 もやし:大網白里市
ながねぎ なるとう ちく おおあみしらさとし
長葱:成東地区
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。

★3月の給食費納入期限は3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。



卒業おめでとう

★8日(火) 中学校卒業お祝いメニュー
★15日(火) 小学校卒業お祝いメニュー

卒業生の給食最終日が最も早い学校に合わせて、お祝いメニューにしました。
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校でも力を発揮できるよう、
応援しています！

