

令和4年 3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	I値(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	火	麦ごはん 野菜すり身寄せ 春雨サラダ 八宝菜	○	牛乳 ハム ぶたにく いか かまぼこ たらすりみ うすらたまご	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 でんぷん ごま	778	33.3	22.0	3.0
2	水	ミルクロール 肉団子の甘酢あん 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	833	29.2	30.8	3.7
3	木	ちらし寿司(のり)《ひな祭り献立》 野菜コロッケ ブロッコリーおかか和え すまし汁 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	778	27.4	21.0	3.9
4	金	麦ごはん ぶりの照り焼き ごま酢和え 生揚げのそぼろ煮	○	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 でんぷん	826	37.4	25.5	2.1
7	月	ごはん ハンバーグデミグラスソース ほうれん草ソテー ABCスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウィナー	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	784	29.3	22.7	2.7
8	火	麦ごはん《中学校卒業お祝いメニュー》 鮭の塩焼き 和風サラダ さつま汁 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 にほしこ	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 さつまいも ケーキ	844	34.7	26.4	3.0
9	水	五目うどん チーズかまぼこ磯香天ぷら ごまマヨネーズサラダ カレー味小魚	○	牛乳 とりにく チーズ かまぼこ あぶらあげ こさかな ひよこまめ 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	753	31.8	29.1	3.5
10	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜とさつまあげの炒め煮 かき玉汁 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 でんぷん ミルメーク	789	34.6	22.8	3.1
11	金	麦ごはん 春巻き 豚肉野菜炒め 中華スープ	○	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 なら 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 でんぷん さとう ごまあぶら	833	28.4	30.6	2.4
14	月	セルフピピンバ いかフライ 白菜スープ	○	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 でんぷん ごまあぶら	803	37.1	26.9	2.9
15	火	麦ごはん《小学校卒業お祝いメニュー》 花型豆腐ハンバーグあんかけ ウィナー野菜炒め 豚汁 いちごクレープ	○	牛乳 ぶたにく ウィナー とうふ あぶらあげ みそ にほしこ	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 でんぷん クレープ あぶら	838	30.5	27.7	2.6
16	水	黒糖パン ほうれん草グラタン ツナサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 ツナ ぶたにく だいす 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	804	31.4	29.3	3.1
17	木	ごはん あじの揚げ煮 マカロニサラダ のっぺい汁	○	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 でんぷん	816	35.2	24.8	2.7
18	金	カレーライス チキンナゲット じゃこ大根サラダ	○	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	838	29.2	26.3	2.9
22	火	麦ごはん ポークメンチカツ 油揚げの和え物 おろし汁	○	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	809	31.3	26.6	2.9
23	水	醤油ラーメン 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 なら 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	800	35.3	27.2	4.5
24	木	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ コーンポテト けんちん汁 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 でんぷん ゼリー	814	36.0	21.9	3.9

※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	808	32.4	25.9	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)
2月1日	じゃがいも (北海道河西郡更別村)	検出せず (14.1)	検出せず (10.6)
2月1日	たまねぎ (北海道岩見沢市)	検出せず (18.0)	検出せず (13.8)

地産地消

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
にら:蓮沼地区 もやし:大網白里市
長葱:成東地区
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。
3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業後もよい食事で、元気
な心と体を作り、いろいろなことに挑戦してください。応援しています！

