



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類† - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
8	金	ハヤシライス チキンナゲット コーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも ドレッシング	723	25.4	25.7	2.3	
11	月	げんまいごはん あつやきたまご ツナあえ にくじゃが	○	牛乳 たまご ツナ ぶたにく	こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん しらたき しいたけ さやいんげん	こめ げんまい あぶら さとう じゃがいも	661	25.2	18.1	2.1	
12	火	むぎごはん いわしオレンジに マカロニサラダ わかたけじる	○	牛乳 いわし ハム とりにく わかめ とうふ	オレンジ きゅうり にんじん コーン たけのこ だいこん ながねぎ	こめ むぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	605	24.1	17.8	1.8	
13	水	コッパン (いちごジャム) 《進級お祝いメニュー》 クリスピーチキン グリーンサラダ ABCスープ こうはくゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	いちご ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン ジャム こむぎこ ドレッシング マカロニ じゃがいも ゼリー	646	21.6	21.3	2.5	
14	木	ごはん わかさぎフリッター はるさめサラダ マーボーとうふ	○	牛乳 わかさぎ ハム とうふ ぶたにく とりにく だいす	きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ いら ながねぎ	こめ こむぎこ はるさめ あぶら さとう ドレッシング ごま ごまあぶら でんぶん	658	24.0	21.1	1.9	
15	金	むぎごはん ぶたにくしょうがやき なめこのみそしる ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく ウィナー とうふ みそ にほしこ ヨーグルト	しょうが もやし こまつな にんじん コーン なめこ だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	679	28.6	22.3	2.1	
18	月	ごはん さばのみそに もやしとあぶらあげのあえもの すましじる とうにゅうプリン	○	牛乳 さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ とうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん しめじ だいこん ながねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま プリン	662	26.7	21.4	2.0	
19	火	むぎごはん とりにくのからあげ ひじきに なまあげのみそしる	○	牛乳 とりにく ひじき だいす さつまあげ なまあげ みそ	しょうが にんにく にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきだけ ながねぎ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	643	26.8	18.9	2.3	
20	水	やさしいおラーメン たこちゃんやき もやしのちゅうかあえ クレープ	○	牛乳 ぶたにく なると たこ ハム とうにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ ながねぎ こまつな コーン しいたけ きゅうり もやし	ちゅうかめん こむぎこ ごま ドレッシング クレープ	645	26.4	18.9	3.3	
21	木	ごはん ハンバーグおろしソース あおのりポテト ひよこまめとやさいのスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ベーコン ひよこまめ	だいこん レモン コーン にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	こめ ごま じゃがいも マカロニ	632	22.4	16.5	2.3	
22	金	むぎごはん さわらフライ ごまあえ ちくぜんに	○	牛乳 さわら とりにく さつまあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん れんこん	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	679	24.7	18.5	1.8	
25	月	ごはん キャベツメンチ きりほしだいこんに かきたまじる	○	牛乳 あぶらあげ さつまあげ たまご とりにく	キャベツ だいこん にんじん しいたけ さやいんげん こまつな えのきだけ たまねぎ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん	663	24.1	21.4	2.0	
26	火	たけのこごはん 《入学お祝いメニュー》 さくらシュウマイ ごまマヨネーズあえ とんじる おいしいいちごゼリー	○	牛乳 たらすりみ えび たまご とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ にほしこ	たけのこ キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ いちご	こめ むぎ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ゼリー	661	24.8	22.6	3.8	
27	水	ミルクロールパン パンネミートグラタン ほうれんそうソテー ポトフ ワインゼリー	○	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン ウィナー	トマト ほうれんそう にんじん コーン ピーマン たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	666	22.6	22.0	2.7	
28	木	カレーライス チーズオムレツ チキンサラダ	○	牛乳 ぶたにく チーズ たまご とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	686	21.8	22.2	2.5	
※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	661	24.6	20.6	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	

食料の放射能検査結果

けんさび 検査日	けんたい 検体 さんち (産地)	セシウム134 けんしゆつかけんち (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつかけんち (検出下限値)
がつついたち 3月1日	キャベツ あいちけんとうはしし (愛知県豊橋市)	けんしゆつ 検出せず (26.6)	けんしゆつ 検出せず (19.8)
がつついたち 3月1日	大根 ちやうしし (銚子市)	けんしゆつ 検出せず (16.0)	けんしゆつ 検出せず (12.8)

**ちさんちしやう  
地産地消**

こめ 南郷・成東地区  
なが なるとう ちく 長ねぎ:成東地区  
きゅうり:九十九里町・大網白里市  
さんむしない・さんぶぐんしなさいん 山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

はすめまち ちく 蓮沼地区  
もやし:大網白里市

今年度も  
てあら み  
手洗いや身じたくなど  
えいせい き  
衛生に気をつけましょう

**にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級**

おめでとうございます

しょうちゅうがっこう きゅうしよくかいし ひ (にち)  
小中学校の給食開始がそろった日(13日)と  
しょうがく ねんせい きゅうしよくかいし ひ (にち)  
小学1年生の給食開始がそろった日(26日)を  
お祝いメニューにしました。

**ちいき しょくざい  
地域の食材を  
おいしく食べよう!**

さんむしない さんぶぐんしなさいん  
山武市内や山武郡市内では、たくさんの  
のうさんぶつ せいさん きゅうしよく しょう  
農産物が生産されています。給食で使用  
する地場産物を毎月紹介します。

とうこうまえに 毎日朝ごはん

Go to school

★4月の給食費納入期限は5月2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。