

# 令和4年 4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補給 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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	895	29.9	29.4	2.8
11	月	玄米ごはん 厚焼き玉子 ツナ和え 肉じゃが	○	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	839	30.9	21.1	2.6
12	火	麦ごはん いわしオレシ煮 マカロニサラダ 若竹汁	○	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	765	29.4	20.7	2.3
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 紅白ゼリー	○	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	821	27.8	27.0	3.4
14	木	ごはん わかさぎフリッター 春雨サラダ 麻婆豆腐	○	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 にら 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	816	28.9	23.5	2.4
15	金	麦ごはん 豚肉生姜焼き 野菜炒め なめこのみそ汁 ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく ウィナー とうふ みそ にぼしこ 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	837	33.9	25.6	2.6
18	月	ごはん さばのみそ煮 もやしと油揚げの和え物 すまし汁 豆乳プリン	○	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	837	33.9	25.5	2.6
19	火	麦ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 生揚げのみそ汁	○	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	805	32.3	21.6	3.0
20	水	野菜塩ラーメン たこちゃん焼き もやしの中華和え 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	767	31.7	20.5	4.2
21	木	ごはん ハンバーグおろしソース 青のりポテト ひよこ豆と野菜のスープ	○	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	807	27.6	19.3	3.0
22	金	麦ごはん さわらフライ ごま和え 筑前煮	○	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	858	30.2	21.5	2.3
25	月	ごはん キャベツメンチ 切干大根煮 かき玉汁	○	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	849	29.9	25.9	2.5
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 ごまマヨネーズ和え 豚汁 お祝いいちごゼリー	○	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 にぼしこ	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	800	29.0	25.7	4.7
27	水	ミルクロールパン ペンネミートグラタン ほうれん草ソテー 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	831	27.9	26.7	3.5
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	889	27.3	27.7	3.3

※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	828	30.0	24.1	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)
3月1日	キャベツ (愛知県豊橋市)	検出せず (26.6)	検出せず (19.8)
3月1日	大根 (銚子市)	検出せず (16.0)	検出せず (12.8)

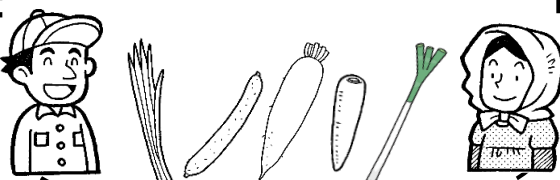
## 地産地消

米: 南郷・成東地区      には: 蓮沼地区  
 長ねぎ: 成東地区      もやし: 大網白里市  
 きゅうり: 九十九里町・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。

## 地域の食材を

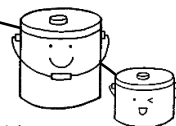
おいしく食べよう!

山武市内や山武郡市内では、たくさんの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。



今年度も

手洗いや身じたくなど  
衛生に気をつけましょう



登校前に 毎日朝ごはん



★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。



## ご入学・ご進級

おめでとうございます

小中学校の給食開始がそろった日(13日)と  
 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。