



| 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) | たんぱくしつ (g) | しじつ (g) | えんぶん (g) |
| 2 | 月 | ごはん セルフぶたにくどん あかうおいちやぼし れんこんサラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく あかうお ハム みそ | しめじ しらたき こまつな たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ れんこん | こめ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ | 633 | 28.1 | 18.9 | 2.1 |
| 6 | 金 | むぎごはん おからコロッケ いんげんのごまあえ とんじる かしわもち | ○ | 牛乳 おから ぶたにく とうふ みそ にぼしこ | ごぼう ほうれんそう たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん こんにゃく もやし | こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら じゃがいも パンこ かしわもち | 725 | 23.2 | 18.6 | 1.9 |
| 9 | 月 | ごはん とりにくバーベキューソースやき ごしきあえ いももちじる | ○ | 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ | ながねぎ りんご レタ ごとぼう ほうれんそう もやし キャベツ にんじん コーン だいこん こまつな | こめ さとう じゃがいも | 616 | 25.9 | 15.5 | 2.7 |
| 10 | 火 | むぎごはん セルフちゅうかどん はなつつみむし いためナムル | ○ | 牛乳 ベーコン たら ぶたにく えび いか | チンゲンサイ たけのこ なら もやし にんじん だいこん エリンギ キャベツ しいたけ | こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ | 613 | 26.3 | 17.3 | 2.1 |
| 11 | 水 | さんさいうどん ちくわいそべあげ コールスロー ミニシュークリーム | ○ | 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ ハム たまご | わらび にんじん たけのこ だいこん しめじ たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ | うどん あぶら さとう こむぎこ ドレッシング でんぶん | 646 | 26.4 | 26.8 | 3.3 |
| 12 | 木 | ごはん キーマカレー ほうれんそうサラダ ブロッコリーとかぼちゃのグラタン | ○ | 牛乳 ぶたにく だいす ひよこまめ チーズ ベーコン | ピーマン にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム 加工肉 ブロッコリー ほうれんそう きゅうり かぼちゃ トマト | こめ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング | 722 | 30.0 | 24.4 | 2.3 |
| 13 | 金 | むぎごはん さわらたつたあげ ごもくきんぴら とうふのみそしる | ○ | 牛乳 さわら ぶたにく とうふ わかめ にぼしこ みそ | にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ながねぎ ごとぼう | こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも | 625 | 26.5 | 19.3 | 1.9 |
| 16 | 月 | ごはん ぶたにくみそやき キャベツソテー にらたまじる アセロラゼリー | ○ | 牛乳 ぶたにく たまご みそ ベーコン なると とうふ | キャベツ エリンギ たまねぎ なら にんじん たけのこ アセロラ | こめ さとう ゼリー | 673 | 27.2 | 22.6 | 1.9 |
| 17 | 火 | むぎごはん ささみチーズフライ ブロッコリーおかかあえ にくだんごうまに | ○ | 牛乳 ささみ ぶたにく チーズ かつおぶし いか かまぼこ とりにく | ブロッコリー たまねぎ コーン にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん パンこ | 670 | 29.3 | 20.4 | 2.2 |
| 18 | 水 | こくとうパン ウィンナーたまごまき ツナサラダ しろはなまめのシチュー | ○ | 牛乳 しろはなまめ ウィンナー いんげんまめ ツナ とりにく たまご | キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム たまねぎ | パン バター さとう ごま ドレッシング | 691 | 28.2 | 27.1 | 2.6 |
| 19 | 木 | ごはん かつおづけフライ わふうサラダ すきやきに ひとくちぎゅうにゅうプリン | ○ | 牛乳 かつお かまぼこ ぶたにく とうふ わかめ | きゅうり キャベツ はくさい えのき しらたき ながねぎ しゅんぎく | こめ さとう あぶら ごま パンこ プリン | 663 | 26.8 | 19.4 | 2.2 |
| 20 | 金 | チャーハン やきギョウザ もやしナムル トックスープ | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なると わかめ | もやし ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ | こめ むぎ トック こむぎこ ごま ごまあぶら ドレッシング | 601 | 18.5 | 16.5 | 3.2 |
| 23 | 月 | ごはん いかでんぱら ごまあえ なまあげのふくめに | ○ | 牛乳 いか なまあげ | こまつな だいこん キャベツ にんじん さやいんげん もやし ごとぼう こんにゃく | こめ さといも ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん | 675 | 23.1 | 20.9 | 2.0 |
| 24 | 火 | むぎごはん ハンバーグきのこソース カレーポテト げんまいいりやさいスープ はちみつゼリー | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく | えのき しめじ ほうれんそう マッシュルーム トマト キャベツ コーン にんじん ブロッコリー レタ | こめ むぎ げんまい じゃがいも さとう はちみつ ゼリー | 716 | 25.0 | 14.6 | 1.5 |
| 25 | 水 | スパゲッティカルボナーラ クリスピーチキン かいそうサラダ | ○ | 牛乳 ベーコン たまご とりにく かいそう チーズ かまぼこ | 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 | スパゲッティ あぶら バター ドレッシング | 653 | 27.2 | 25.7 | 3.5 |
| 26 | 木 | わかめごはん ハムカツ いんげんソテー フルーツポンチ | ○ | 牛乳 わかめ ハム | さやいんげん もやし パイン にんじん キャベツ りんご チンゲンサイ みかん もも | こめ パンこ あぶら さとう ゼリー | 637 | 17.2 | 15.1 | 2.1 |
| 27 | 金 | むぎごはん さばのなんばんやき こまつなソテー にくじゃが | ○ | 牛乳 ぶたにく さば ベーコン | こまつな コーン たまねぎ にんじん もやし しいたけ しらたき グリンピース | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | 718 | 26.6 | 26.3 | 1.8 |
| 30 | 月 | ごはん とりにくのからあげ おひたし キャベツのみそしる ヨーグルト | ○ | 牛乳 とりにく にぼしこ なまあげ わかめ みそ かつおぶし ヨーグルト | ほうれんそう きゅうり もやし にんじん だいこん しょうが キャベツ ながねぎ にんにく | こめ あぶら こめこ でんぶん | 693 | 29.2 | 19.9 | 2.3 |
| 31 | 火 | カレーライス ベーコンエッグ じゃこサラダ | ○ | 牛乳 ぶたにく ベーコン たまご ちりめん | こまつな キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん しょうが にんにく | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま あぶら ドレッシング | 686 | 22.8 | 22.4 | 2.3 |

※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 | 666 | 25.6 | 20.6 | 2.3 |
| 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 |

★5月の給食費納入期限は5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。



| 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 検出 せず (検出下限値) | セシウム137 けんしゆつ 検出 せず (検出下限値) |
|---------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| がつようか 4月8日 | にんじん やちまたし (八街市) | けんしゆつ 検出 せず (12.4) | けんしゆつ 検出 せず (10.0) |
| がつようか 4月8日 | だいこん ちよしし (銚子市) | けんしゆつ 検出 せず (11.3) | けんしゆつ 検出 せず (9.1) |

ちさんちしよ
地産地消

こめ なんごうなるとうちく ちく ちく
米 :南郷・成東地区 にんじん むおちちく 5/9~
たまねぎ おおあむらさし にはら はすめちく
玉葱 :大網白里市 5/9~にら :蓮沼地区
もやし おおあみしらさし きゅうり くじゅうくりちく
もやし:大網白里市 きゅうり :九十九里地区

さんむしない・さんぶぐんしないさん しよざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。