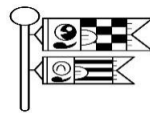


令和4年 5月 予定献立表



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	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	ごはん セルフ豚肉丼 赤魚一夜干し 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	802	34.6	22.2	2.7
6	金	麦ごはん おからコロッケ いんげんのごまあえ 豚汁 柏餅	○	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	884	27.7	21.7	2.4
9	月	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き ごしきあえ いももち汁	○	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ	ながねぎ りんご じゃがいも ほうれんそう もやし キャベツ にんじん じゃがいも だいこん こまつな	こめ さとう じゃがいも	775	31.2	17.5	3.4
10	火	麦ごはん セルフ中華丼 華包み蒸し 炒めナムル	○	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 たら 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 でんぷん あぶら こむぎこ	750	31.3	19.0	2.4
11	水	山菜うどん ちくわ磯辺揚げ 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 でんぷん	765	31.7	29.4	4.1
12	木	ごはん キーマカレー ほうれん草サラダ 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 ひよこめ チーズ ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム じゃがいも 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	896	36.3	28.1	2.8
13	金	麦ごはん さわら竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	○	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 ごぼう	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	790	32.5	22.6	2.5
16	月	ごはん 豚肉みそ焼き キャベツソテー にら玉汁 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 にら にんじん たけのこ アセロラ	こめ さとう ゼリー	832	32.8	26.1	2.4
17	火	麦ごはん ささみチーズフライ ブロッコリーおほかあえ 肉団子の旨煮	○	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 でんぷん パンこ	846	35.7	24.1	2.8
18	水	黒糖パン ウィンナー玉子巻 ツナサラダ 白花豆のシチュー	○	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	797	32.5	30.1	3.0
19	木	ごはん かつお漬けフライ 和風サラダ すきやき煮 ひとくち牛乳プリン	○	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	831	32.8	22.5	2.8
20	金	チャーハン 焼きギョウザ 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	773	23.2	20.7	4.3
23	月	ごはん いか天ぷら ごまあえ 生揚げの含め煮	○	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 でんぷん	850	27.7	24.4	2.6
24	火	麦ごはん ハンバーグきのこソース カレーポテト 玄米入り野菜スープ はちみつレモンゼリー	○	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 じゃがいも にんじん ブロッコリー じゃがいも	こめ むぎ げんまい じゃがいも さとう はちみつ ゼリー	888	31.0	16.9	1.9
25	水	スパゲッティカルボナーラ クリスピーチキン 海藻サラダ	○	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	835	35.2	32.0	4.6
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	800	19.6	16.8	2.5
27	金	麦ごはん さばの南蛮焼き 小松菜ソテー 肉じゃが	○	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	899	32.1	30.6	2.2
30	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ おひたし キャベツのみそ汁 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 でんぷん	855	34.7	22.9	2.9
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	865	27.5	26.3	2.8

※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	31.0	23.8	2.9
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)
4月8日	にんじん (八街市)	検出せず (12.4)	検出せず (10.0)
4月8日	だいこん (銚子市)	検出せず (11.3)	検出せず (9.1)

地産地消

米 : 南郷・成東地区 にんじん: 睦岡地区 5/9~
 玉葱 : 大網白里市 5/9~ にら : 蓮沼地区
 もやし: 大網白里市 きゅうり : 九十九里地区
 山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★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。

