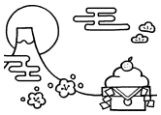
令和６年　１月　よていこんだてひょう



山武市山武学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょう 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	えいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
10	水	セルフやきそばパン （ドッグパン・やきそば）　いかねぎやき やさいスープ　こうはくゼリー	○	牛乳 ぶたにく　いか ベーコン	にんじん　キャベツ　ピーマン もやし　ながねぎ　しめじ たまねぎ　えのき　いちご	パン　あぶら こむぎこ　ちゅうかめん じゃがいも　ゼリー	638	25.0	22.1	2.7
11	木	ごはん まつかぜやき　こうはくなます ぞうに	○	牛乳 とりにく　あぶらあげ なると　にぼしこ　みそ	だいこん　にんじん ごぼう　こまつな　しょうが しいたけ　ながねぎ	こめ さとう　ごま もち　パンこ	622	25.2	14.4	2.2
12	金	むぎごはん あじフライ　たくあんあえ　ミルメーク ぶたにくとこんにゃくのあまからいために	○	牛乳 あじ　かつおぶし ぶたにく	キャベツ　きゅうり　だいこん にんじん　こんにゃく　たまねぎ しいたけ　たけのこ	こめ　むぎ　あぶら パンこ　こむぎこ さとう　じゃがいも	706	26.8	18.8	2.3
15	月	ごはん おやこやき　ほうれんそうのごまあえ あぶらあげのみそしる　ヨーグルト	○	牛乳　とりにく たまご　みそ　にぼしこ あぶらあげ　ヨーグルト	ほうれんそう　もやし　にんじん はくさい　ながねぎ　たまねぎ しめじ　こまつな　みつば	こめ ごま さとう	615	23.5	16.5	1.9
16	火	むぎごはん チーズハンバーグ　ツナサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 ぶたにく　とりにく チーズ　ツナ　だいず	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんにく　にんじん コーン　トマト	こめ　むぎ　あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう　じゃがいも	781	25.7	31.9	3.0
17	水	ちゃんぽんめん とうにゅうコロッケ グリーンサラダ	○	牛乳 とうにゅう　えび　いか なると　ぶたにく	にんじん　しいたけ　たまねぎ もやし　ながねぎ　はくさい ブロッコリー　きゅうり　アスパラ	ちゅうかめん あぶら　パンこ　こむぎこ ごま　ドレッシング	682	31.9	23.3	2.9
18	木	ごもくごはん あかうおいちやぼし　ブロッコリーおかかあえ とうふのみそしる　アセロラゼリー	○	牛乳　にぼしこ　みそ とりにく　あぶらあげ あかうお　かつおぶし　とうふ	にんじん　しいたけ　しらたき グリンピース　ブロッコリー　コーン ほうれんそう　はくさい　アセロラ	こめ　あぶら さとう ゼリー	607	29.7	15.0	2.4
19	金	カレーライス ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく　にんじん　たまねぎ ほうれんそう　キャベツ コーン　グリンピース	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　じゃがいも ドレッシング	733	24.2	25.6	2.0
22	月	ごはん とりにくのレモンバジルやき　はなやさいサラダ コンソメスープ　カルシウムウエハース	○	牛乳 とりにく ウインナー	カリフラワー　ブロッコリー にんじん　はくさい　コーン たまねぎ　こまつな　バジル　レモン	こめ ドレッシング ウエハース	636	23.5	21.5	1.5
23	火	むぎごはん ほきのみそマヨやき　れんこんのきんぴら けんちんじる	○	牛乳　とりにく ほき　みそ　さつまあげ あぶらあげ　とうふ　にぼしこ	マッシュルーム　たまねぎ　パセリ れんこん　にんじん　だいこん ながねぎ　ごぼう　こんにゃく	こめ　むぎ　ごま さとう　あぶら　ごまあぶら さといも　ノンエッグマヨネーズ	635	28.2	19.6	2.5
24	水	シュガートースト クリームペンネ ポトフ　がっこうきゅうしょくしゅうかんゼリー	○	牛乳 ベーコン　チーズ ぶたにく　とりにく	しめじ　にんじん　ほうれんそう たまねぎ　ブロッコリー かぶ　キャベツ	パン　マーガリン さとう　マカロニ こむぎこ　ゼリー	669	21.2	27.6	2.3
25	木	ごはん いわしのかばやき　ピーナッツあえ さんむやさいのみそしる	○	牛乳 いわし　とうふ みそ　にぼしこ	ほうれんそう　キャベツ　もやし にんじん　こまつな　ながねぎ だいこん	こめ　でんぷん あぶら　さとう ピーナッツ	627	25.6	20.0	2.0
26	金	むぎごはん とうふバーグきのこあんかけ　にくじゃが てづくりさんむにんじんゼリー	○	牛乳 とうふ ぶたにく	えのき　しめじ　たまねぎ にんじん　しらたき グリンピース　オレンジ	こめ　むぎ あぶら　さとう　でんぷん じゃがいも　ゼリー	779	24.1	24.1	2.1
29	月	ごはん とりにくのからあげ　ピリッとサラダ にらたまじる	○	牛乳 とりにく　くらげ　たまご なると　にぼしこ	きゅうり　もやし　しょうが にんじん　たまねぎ にら　たけのこ　にんにく	こめ　こめこ　あぶら でんぷん　ごまあぶら　ラーゆ ごま　さとう	680	27.0	24.0	2.7
30	火	むぎごはん さばオレンジに　だいこんサラダ ぶたにくのオイスターソースに	○	牛乳 さば　ぶたにく うずらたまご	だいこん　にんじん　こまつな オレンジ　たけのこ　たまねぎ しいたけ　えのき　ちんげんさい	こめ　むぎ　でんぷん さとう　あぶら ごまあぶら	728	27.1	27.8	2.6
31	水	スパゲッティミートソース かぼちゃグラタン ほうれんそうのソテー	○	牛乳 ぶたにく　だいず チーズ	たまねぎ　にんじん　セロリ にんにく　トマト　かぼちゃ コーン　ほうれんそう	スパゲティ　こめこ さとう　バター じゃがいも　あぶら	741	27.1	22.3	2.1

※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。

	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
今月の平均栄養素量	679	25.9	22.1	2.3
小学校中学年の学校給食摂取基準	650	21.1～32.5	14.4～21.7	2.0未満

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）
12月4日	長ねぎ（山武市）	検出せず（16.2）	検出せず（12.7）
12月4日	人参（山武市）	検出せず（17.4）	検出せず（13.1）

地産地消

米：南郷・成東地区　　もやし：大網白里市
にら：蓮沼地区　　きゅうり：九十九里町
人参：睦岡地区　　長ねぎ：旧成東町

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

25日（木）の「山武野菜のみそ汁」
「ピーナッツ和え」に山武市内産の
ほうれん草・人参・長ねぎ・大根な
どたくさんの野菜が使われています。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。