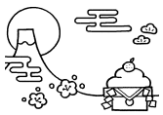
令和６年　１月　予定献立表



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 血液・筋肉・骨になるもの	主な材料と働き 体の調子を整えるもの	主な材料と働き 力や熱になるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
10	水	セルフ焼きそばパン （ドッグパン・焼きそば）　いかねぎ焼き 野菜スープ　紅白ゼリー	○	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	774	29.5	24.9	3.4
11	木	ごはん 松風焼き　紅白なます 雑煮	○	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	769	30.3	16.2	2.8
12	金	麦ごはん あじフライ　たくあん和え　ミルメーク 豚肉とこんにゃくの甘辛炒め煮	○	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	868	32.3	21.9	2.9
15	月	ごはん 親子焼き　ほうれん草のごま和え 油揚げのみそ汁　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	749	27.7	18.9	2.4
16	火	麦ごはん 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	988	31.8	39.5	3.9
17	水	ちゃんぽんめん 豆乳コロッケ 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	846	39.4	27.7	3.7
18	木	五目ごはん あかうおー夜干し　ブロッコリーおかか和え とうふのみそ汁　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	724	35.7	17.0	3.0
19	金	カレーライス ほうれん草オムレツ 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	902	29.2	29.4	2.5
22	月	ごはん 鶏肉のレモンバジル焼き　花野菜サラダ 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	775	27.7	24.4	1.9
23	火	麦ごはん ほきのみそマヨ焼き　れんこんのきんぴら けんちん汁	○	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	789	33.9	23.1	3.2
24	水	シュガートースト クリームペンネ ポトフ　学校給食週間ゼリー	○	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	797	24.9	33.2	2.8
25	木	ごはん いわしのかば焼き　ピーナッツ和え 山武野菜のみそ汁	○	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	782	31.3	23.7	2.6
26	金	麦ごはん とうふバーグきのこあんかけ　肉じゃが 手作り山武にんじんゼリー	○	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	935	27.8	25.6	2.5
29	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ　ピリッとサラダ にら玉汁	○	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	838	32.4	27.7	3.5
30	火	麦ごはん さばオレンジ煮　だいこんサラダ 豚肉のオイスターソース煮	○	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	901	32.7	32.9	3.2
31	水	スパゲッティミートソース かぼちゃグラタン ほうれん草のソテー	○	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	856	30.5	27.6	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。

	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均栄養素量	830	31.0	25.8	2.9
中学生の学校給食摂取基準	830	27.0～41.5	18.4～27.7	2.5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。