令和６年　２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	おもなざいりょうとはたらき 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
1	木	ごはん とりにくのてりやき　ピーマンとしめじのわふういため なめこじる　ココアワッフル	○	牛乳　とりにく とうふ かつおぶし　にぼしこ たまご　わかめ　みそ	ピーマン　しめじ　たまねぎ たけのこ　なめこ　だいこん にんじん　ながねぎ	こめ さとう　ごまあぶら こむぎこ	651	30.9	16.4	2.2
2	金	むぎごはん チーズはんぺんフライ　ひじきサラダ キャベツのスープ　ふくまめ	○	牛乳　ひじき チーズ　はんぺん ツナ　ベーコン　だいず	はくさい　きゅうり にんじん　キャベツ ほうれん草　たまねぎ	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ さとう	682	22.4	22.4	2.1
5	月	ごはん えびシューマイ　ホイコーロー わかめスープ	○	牛乳 えび　ぶたにく　たら わかめ　とうふ　なると	キャベツ　にんじん しめじ　ピーマン たまねぎ　ながねぎ	こめ ごま　こむぎこ ごまあぶら	607	21.7	19.5	1.8
6	火	むぎごはん ハムチーズピカタ　もやしカレーあえ にくだんごスープ　いちごクレープ	○	牛乳 ハム　チーズ　たまご ツナ　とりにく　ぶたにく	トマト　もやし　コーン　えのき きゅうり　にんじん　はくさい たまねぎ　ほうれんそう　いちご	こめ　むぎ あぶら　さとう こめこ	642	21.2	21.7	1.7
7	水	こくとうパン やさいコロッケ　ツナサラダ コーンシチュー	○	牛乳 ツナ　とりにく なまクリーム	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ コーン　グリンピース	パン　こくとう　パンこ じゃがいも　こむぎこ あぶら　マーガリン	708	22.5	27.5	3.1
8	木	ごはん とりにくスタミナやき　じゃこあえ とうふみそしる	○	牛乳　とりにく　とうふ ちりめん　にぼしこ あぶらあげ　みそ	にんにく　しょうが もやし　にんじん ほうれんそう　こまつな	こめ　さといも さとう ごまあぶら	632	31.0	18.4	2.3
9	金	むぎごはん いかカツ　ウインナーソテー はくさいのスープ　ヨーグルト	○	牛乳 いか　ウインナー ベーコン　ヨーグルト	キャベツ　にんじん　コーン たまねぎ　にんにく　ながねぎ はくさい　チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ パンこ	655	23.2	18.4	2.0
13	火	むぎごはん ハンバーグきのこあんかけ　ごまあえ すましじる	○	牛乳　とりにく ぶたにく　なると とうふ　にぼしこ	たまねぎ　エリンギ　えのき にんじん　こまつな　はくさい しめじ　だいこん　ほうれんそう	こめ　むぎ バター　さとう ごま　でんぷん	637	26.1	19.1	2.5
14	水	クリームスパゲッティ オムレツデミグラスソース 手作りチョコプリン	○	牛乳 ベーコン たまご　なまクリーム	にんにく　たまねぎ　コーン にんじん　アスパラガス マッシュルーム　トマト	スパゲッティ　こむぎこ バター　こめこ さとう　チョコレート	746	27.8	26.2	2.3
15	木	ごはん マグロカツ　いそかあえ ぶたにくとだいこんのにもの	○	牛乳 まぐろ　のり ぶたにく　うずらたまご	ほうれんそう　キャベツ にんじん　だいこん　しいたけ こんにゃく　グリンピース	こめ　あぶら こむぎこ　パンこ さとう	683	27.6	21.4	2.3
16	金	むぎごはん とうふのそぼろあんかけ　キャベツのいためもの はんぺんじる　いよかんゼリー	○	牛乳　ベーコン とうふ　とりにく　わかめ はんぺん　にぼしこ	えのき　キャベツ　たまねぎ ピーマン　にんじん　こまつな　しめじ だいこん　ながねぎ　いよかん	こめ　むぎ あぶら　さとう　でんぷん ごま　ごまあぶら　ゼリー	657	23.1	19.4	2.6
19	月	ごはん あじしょうがじょうゆに　れんこんのきんぴら さつまじる　レモンカスタードタルト	○	牛乳　あじ さつまあげ　ぶたにく みそ　にぼしこ　たまご	しょうが　れんこん　にんじん こんにゃく　だいこん　えのき しめじ　ながねぎ　レモン	こめ　こむぎこ さつまいも　さとう あぶら　ごまあぶら	700	25.7	18.4	2.2
20	火	むぎごはん とりにくのからあげ　ごぼうサラダ すきやきふうに	○	牛乳 とりにく　ぶたにく とうふ	しょうが　ごぼう　コーン にんじん　きゅうり　しらたき はくさい　しいたけ　ながねぎ	こめ　むぎ こめこ　でんぷん　あぶら ごま　さとう	740	32.2	25.7	2.2
21	水	あまなっとうパン じゃがいもとベーコンのグラタン かぼちゃサラダ　コンソメスープ	○	牛乳 ベーコン　チーズ ウインナー　あまなっとう	かぼちゃ　にんじん コーン　キャベツ しめじ　いんげん	パン　こむぎこ じゃがいも　バター　さとう ノンエッグマヨネーズ	679	21.6	26.0	2.3
22	木	ごはん チキンカレー　とうふナゲット コールスローサラダ	○	牛乳 とりにく とうふ	にんにく　しょうが　コーン たまねぎ　にんじん ブロッコリー　キャベツ	こめ じゃがいも　こむぎこ あぶら	723	21.0	26.1	2.2
26	月	セルフビビンバ やきぎょうざ キムチスープ	○	牛乳 ぶたにく　こうやとうふ たまご　とうふ　みそ	もやし　にんじん　はくさい ほうれんそう　たまねぎ にら　しめじ　キャベツ	こめ さとう　ごまあぶら ごま　こむぎこ	654	25.7	20.5	3.1
27	火	むぎごはん いわしハンバーグ　しおこんぶあえ けんちんじる　いちごとみかんのにしょくゼリー	○	牛乳　いわし　とりにく こんぶ　とうふ あぶらあげ　にぼしこ	にんじん　もやし　こまつな だいこん　ながねぎ　ごぼう こんにゃく　いちご　みかん	こめ　むぎ　さといも さとう　でんぷん ごま　ごまあぶら　ゼリー	645	26.9	15.2	2.6
28	水	みそラーメン にくじゃがフライ バンバンジーサラダ	○	牛乳 ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　もやし しめじ　にら　しょうが にんにく　きゅうり　キャベツ	ちゅうかめん　こむぎこ あぶら　じゃがいも パンこ　ごま	681	29.1	21.7	3.5
29	木	ごはん あじマスタードパンこやき　ハムマリネサラダ ポトフ　カルシウムウエハース	○	牛乳 あじ ロースハム　ウインナー	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ かぶ　ブロッコリー	こめ　オリーブオイル こむぎこ　パンこ さとう　ウエハース	656	24.6	21.5	1.7
						今月の平均栄養素量	672	25.4	21.3	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

※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。

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）
1月12日	きゅうり（九十九里町）	検出せず（12.6）	検出せず（9.4）
1月12日	キャベツ（銚子市）	検出せず（17.6）	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
人参：睦岡地区　　きゅうり：九十九里町
長葱：成東地区

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。