令和６年　２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	体の調子を整えるもの	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)
1	木	ごはん 鶏肉の照り焼き　ピーマンとしめじの和風炒め なめこ汁　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	780	36.3	17.8	2.8
2	金	麦ごはん チーズはんぺんフライ　ひじきサラダ キャベツのスープ　福豆	○	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	848	26.7	26.5	2.7
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	801	28.4	25.5	2.5
6	火	麦ごはん ハムチーズピカタ　もやしカレー和え 肉団子のスープ　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	801	26.0	26.0	2.2
7	水	黒糖パン 野菜コロッケ　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	848	26.3	33.0	3.8
8	木	ごはん 鶏肉スタミナ焼き　じゃこ和え 豆腐のみそ汁	○	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	777	37.0	21.0	2.9
9	金	麦ごはん いかカツ　ウインナーソテー 白菜のスープ　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	812	28.3	21.6	2.5
13	火	麦ごはん ハンバーグきのこあんかけ　ごま和え すまし汁	○	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	800	32.3	22.7	3.2
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	948	34.9	32.4	3.0
15	木	ごはん マグロカツ　磯香あえ 豚肉と大根の煮物	○	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	869	34.9	25.9	2.9
16	金	麦ごはん 豆腐のそぼろあんかけ　キャベツの炒め物 はんぺん汁　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	819	28.4	23.3	3.3
19	月	ごはん あじ生姜醤油煮　れんこんの金平 さつま汁　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	840	30.9	20.0	2.7
20	火	麦ごはん 鶏肉のから揚げ　ごぼうサラダ すきやき風煮	○	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	923	39.1	30.7	2.8
21	水	甘納豆パン じゃが芋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	812	25.2	31.0	2.8
22	木	ごはん チキンカレー 豆腐ナゲット　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	882	24.8	29.8	2.7
26	月	セルフビビンバ 焼き餃子 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	809	31.1	23.9	4.0
27	火	麦ごはん いわしハンバーグ　塩こんぶ和え けんちん汁　いちごとみかんの2色ゼリー	○	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	803	34.3	17.5	3.4
28	水	みそラーメン 肉じゃがフライ 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	823	35.4	25.2	4.3
29	木	ごはん あじマスタードパン粉焼き　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	802	29.2	24.7	2.1

	栄養価			
今月の平均栄養素量	831	31.0	25.1	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

※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。