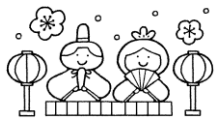
令和６年　３月　よていこんだてひょう



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 エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
1	金	ちらしずし きんしシュウマイ　なのはなごま和え すましじる　ひなあられ	○	牛乳 かまぼこ　たまご わかめ　えび	なのはな　えどな　にんじん　ほうれんそう キャベツ　しめじ　だいこん　かんぴょう れんこん　みつば　しいたけ　たけのこ	こめ　むぎ　パンこ さとう　ごま ひなあられ	651	20.3	21.4	3.1
4	月	ごはん さけしおやき　しそひじきあえ なまあげそぼろに　クレープ（フルーツ）	○	牛乳 さけ　ひじき　たまご ぶたにく　なまあげ	キャベツ　にんじん　しそ　こまつな たまねぎ　もも　マンゴー こんにゃく　いんげん　パイン	こめ あぶら　さとう こむぎこ	720	32.0	27.4	1.8
5	火	むぎごはん ちくわいそべあげ　ごもくきんぴら さつまじる	○	牛乳　ちくわ さつまあげ　あおさ とりにく　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　しめじ いんげん　だいこん ながねぎ　こんにゃく	こめ　むぎ　こむぎこ さとう　ごま　あぶら ごまあぶら　さつまいも	657	29.0	19.7	2.5
6	水	きなこあげパン スペインふうオムレツ ポークビーンズ　おいわいケーキ	○	牛乳　たまご　きなこ ぶたにく　ベーコン だいず　しろいんげんまめ	にんにく　にんじん　ピーマン たまねぎ　マッシュルーム トマト　ほうれんそう　いちご	パン　じゃがいも こむぎこ　さとう あぶら　こめこ	750	27.9	32.1	2.1
7	木	ごしょくごはん あかうおあまみそやき　ブロッコリーおかかあえ みぞれじる　とうにゅうプリン	○	牛乳　とうにゅう あかうお　かつおぶし とりにく　なると　みそ	ブロッコリー　コーン　にんじん えのき　だいこん　はくさい こまつな　ながねぎ	こめ さとう はちみつ	636	29.7	16.6	2.4
8	金	むぎごはん にくだんご（ケチャップあじ）　ポテトサラダ ABCスープ	○	牛乳 ハム　ウインナー とりにく	にんじん　きゅうり　コーン たまねぎ　キャベツ　トマト セロリ　チンゲンサイ	こめ　むぎ じゃがいも　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	679	22.6	22.6	1.6
11	月	ごはん かつおづけフライ　もやしとあぶらあげのあえもの さといもごまみそに　ピーチコンポート	○	牛乳 かつお　あぶらあげ とりにく　みそ	もやし　にんじん こまつな　こんにゃく いんげん　もも	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　ごまあぶら さとう　ごま　さといも	694	28.0	20.9	2.1
12	火	むぎごはん ハンバーグガーリックトマトソースがけ ビーンズサラダ　コーンスープ	○	牛乳　なまクリーム　ハム とりにく　ぶたにく　ベーコン えんどうまめ　ひよこまめ	にんにく　トマト　コーン えだまめ　きゅうり　パセリ にんじん　たまねぎ　にんにく	こめ　むぎ オリーブオイル　こむぎこ さとう　あぶら	684	25.8	22.9	2.1
13	水	しおラーメン かぼちゃコロッケ バンバンジー　フルーツあんにん	○	牛乳　とうにゅう ぶたにく　かまぼこ とりにく	にんじん　はくさい　しめじ　もやし ながねぎ　しいたけ　きゅうり　もも ほうれんそう　かぼちゃ　キャベツ　あんず	ちゅうかめん　さとう こむぎこ　パンこ あぶら　ごま	734	27.5	26.5	2.4
14	木	ごはん とりにくのからあげ　あおのりポテト わかめスープ　さくらゼリー	○	牛乳 とりにく　あおのり なると　とうふ　わかめ	しょうが　にんにく　たまねぎ コーン　にんじん　たけのこ チンゲンサイ　さくらんぼ	こめ　じゃがいも こめこ　さとう あぶら　でんぷん　ゼリー	696	24.6	22.1	2.2
15	金	カレーライス グリーンサラダ きんとんパイ	○	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ブロッコリー きゅうり　アスパラガス	こめ　むぎ　じゃがいも さつまいも　こむぎこ あぶら　さとう　マーガリン	731	19.2	26.0	1.6
18	月	ごはん さばぶんかぼし　やさいいため けんちんじる　レモンヨーグルト	○	牛乳　さば　ヨーグルト ベーコン　とりにく とうふ　にぼしこ	キャベツ　にんじん たまねぎ　だいこん ながねぎ　こんにゃく　レモン	こめ さといも	654	29.6	18.2	2.0
19	火	むぎごはん ショーロンポウ　はるさめサラダ かきたまじる　ストロベリーカスタードタルト	○	牛乳 ハム　ベーコン たまご　ぶたにく	きゅうり　にんじん たまねぎ　きぬさや　ながねぎ コーン　キャベツ　いちご	こめ　むぎ　こむぎこ マロニー　さとう ごまあぶら	761	24.6	25.6	2.2
21	木	ごはん ごもくあつやきたまご　じゃこあえ にくじゃが	○	牛乳 たまご　ちりめんじゃこ ぶたにく	ほうれんそう　もやし　たまねぎ はくさい　にんじん　しいたけ グリンピース　こんにゃく	こめ　じゃがいも ごまあぶら　ごま あぶら　さとう	645	25.0	17.0	1.7
22	金	わかめごはん ほうれんそうグラタン　えどなとエリンギいため フルーツポンチ	○	牛乳 わかめ　とりにく チーズ　ベーコン	ほうれんそう　えどな にんじん　みかん　パイン もも　りんご	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ さとう　ゼリー	638	17.9	17.2	1.9

※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	688	25.5	22.4	2.1
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）
2月2日	チンゲン菜（群馬県渋川市）	検出せず（15.6）	検出せず（11.2）
2月2日	じゃが芋（北海道根室市）	検出せず（14.6）	検出せず（10.2）

地産地消

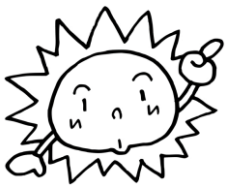
米：南郷・成東地区　もやし：大網白里市
長ねぎ：旧成東　きゅうり：九十九里町
糸みつば：横芝光町
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

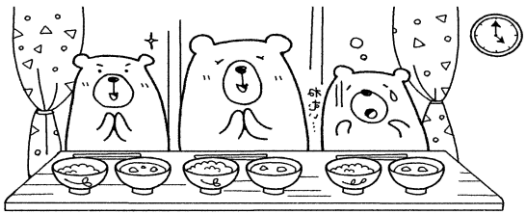
ご卒業おめでとうございます。

これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていってほしいとおもいます。

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。
長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



朝食が食べたくなるポイント

☆夜更かしをしない
☆毎日決まった時間に食卓につく
☆少量でも食べる習慣をつける