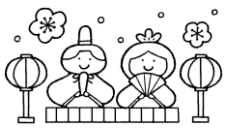
令和６年　３月　予定献立表



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 エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	金	ちらし寿司 錦糸シュウマイ　菜の花ごま和え すまし汁　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	835	24.8	25.5	3.9
4	月	ごはん さけ塩焼き　しそひじき和え 生揚げそぼろ煮　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	917	40.0	33.3	2.2
5	火	麦ごはん ちくわ磯辺あげ　五目きんぴら さつま汁	○	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	834	36.1	23.3	3.2
6	水	きなこあげパン スペイン風オムレツ ポークビーンズ　お祝いケーキ	○	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	895	33.6	37.8	2.6
7	木	五色ごはん あかうおあまみそ焼き　ブロッコリーおかか和え みぞれ汁　豆乳プリン	○	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	790	37.0	18.7	3.0
8	金	麦ごはん 肉団子（ケチャップ味）　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	833	26.1	25.7	1.9
11	月	ごはん かつお漬けフライ　もやしと油揚げの和え物 里芋ごまみそ煮　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	883	34.8	24.9	2.7
12	火	麦ごはん 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	870	31.9	27.5	2.7
13	水	塩ラーメン 南瓜コロッケ バンバンジー　フルーツ杏仁	○	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	879	32.7	30.5	2.9
14	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ　青のりポテト 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	860	29.5	25.2	2.8
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	897	22.9	30.1	2.0
18	月	ごはん さば文化干し　野菜炒め けんちん汁　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	804	35.5	21.2	2.5
19	火	麦ごはん ショーロンポウ　春雨サラダ かき玉汁　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	930	28.9	29.1	2.7
21	木	ごはん 五目厚焼き玉子　じゃこ和え 肉じゃが	○	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	822	30.9	19.9	2.2
22	金	わかめごはん ほうれん草グラタン　江戸菜とエリンギ炒め 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	787	21.2	20.0	2.4

※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)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均栄養素量	855	31.0	26.1	2.6
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）
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。

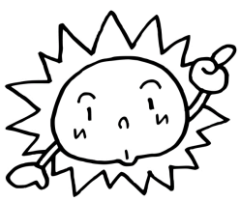
ご卒業おめでとうございます。

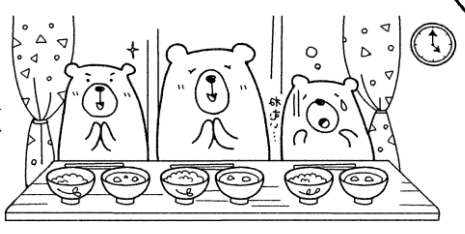
これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていってほしいとおもいます。

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