



日曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
			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	I値* (kcal)	たんぱく しつ(%)	しつ (%)	えんぶん (%)
9 火	セルフピピンパ ほうぎょうざ はるさめスープ おめでとうデザート ぶどうパン	○	牛乳 どうにゅう ぶたにく こうやとうふ たまご かまぼこ	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら チンゲンサイ はくさい いちご	こめ むぎ ごまあぶら マロニー さとう こむぎこ	682	28.9	19.2	2.2
10 水	コーングラタン チキンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 とりにく チーズ ウインナー	キャベツ にんじん コーン あかピーマン きゅうり たまねぎ トマト ながねぎ にんにく かぼちゃ ぶどう ゆず	パン こむぎこ オリーブオイル あぶら マカロニ さとう バター	605	21.4	27.5	2.1
11 木	ごはん さばしょうがに ごまあえ こんさいじる	○	牛乳 さば あぶらあげ みそ にぼしこ	ほうれんそう れんこん もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さといも でんぶん さとう ごま	606	25.2	18.7	1.9
12 金	カレーライス 《進級お祝いメニュー》 とうふナゲット ハムマリネサラダ おいおいクレープ	○	牛乳 ぶたにく とうふ ハム どうにゅう	にんにく しょうが えだまめ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	789	24.1	31.4	2.3
15 月	ごはん まめとかぼちゃのコロッケ きりぼしだいこんに じゃがたまじる	○	牛乳 あぶらあげ たまご さつまあげ わかめ みそ きんときまめ くらまめ だいず	だいこん にんじん きぬさや たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら	681	23.1	20.2	2.3
16 火	むぎごはん めばるかおりみそやき ブロッコリーおかかあえ ぶたにくとだいこんのもの さくらんぼゼリー	○	牛乳 めばる ぶたにく かつおぶし みそ	ブロッコリー コーン こんにゃく にんじん だいこん いんげん しょうが ながねぎ さくらんぼ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼリー	606	27.5	14.2	1.8
17 水	ごもくうどん くきわかめカツ れんこんサラダ	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると ツナ くきわかめ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ながねぎ れんこん きゅうり	うどん こむぎこ パンこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	639	22.8	28.4	2.4
18 木	ごはん とりにくのからあげ しおナムル トックスープ	○	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ	にんじん もやし えどな えのき たけのこ しょうが ながねぎ にんにく	こめ こめこ でんぶん あぶら トック	674	24.9	22.8	2.3
19 金	むぎごはん ハンバーグきのこソースがけ グリーンサラダ コンソメスープ シュークリーム	○	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー たまご	しめじ えのき かぶ セロリ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん トマト きゅうり キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さとう こむぎこ バター	668	24.3	23.1	1.9
22 月	ごはん 《入学お祝いメニュー》 えびフライ ポテトサラダ ABCスープ おいおいゼリー	○	牛乳 えび とりにく ハム どうにゅう	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ チンゲンサイ いちご	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	708	22.9	23.9	1.9
23 火	むぎごはん トマトオムレツ ごぼうサラダ やさいスープ	○	牛乳 たまご ツナ ベーコン	トマト ごぼう にんじん いんげん きゅうり たまねぎ ブロッコリー コーン	こめ むぎ ごま あぶら	628	19.0	24.4	2.0
24 水	ミルクロールパン チキンチーズオープンやき ジャーマンポテト フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく チーズ ウインナー どうにゅう	コーン あかピーマン パセリ みかん バイン もも りんご ぶどう	パン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	740	26.0	23.2	1.8
25 木	ごはん にくだんご(あますあん) はるさめサラダ にらたまじる ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ハム どうふ たまご ヨーグルト	きゅうり にんじん チンゲンサイ ながねぎ にら たまねぎ	こめ パンこ マロニー でんぶん さとう ごまあぶら	637	25.1	16.7	2.5
26 金	むぎごはん いかカレーフライ もやしとあぶらあげのあえもの とんじる	○	牛乳 いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼしこ	もやし にんじん えどな ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	618	24.9	20.2	2.2
30 火	ただけのごはん シューマイ ひじきサラダ すましじる ストロベリームース	○	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ハム ぶたにく ひじき わかめ どうにゅう	ただけのこ にんじん もやし だいこん しめじ たまねぎ こまつな しょうが いちご	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま	663	25.7	19.9	3.1

※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。

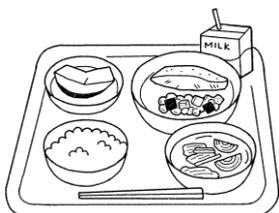
今月の平均栄養素量	662	24.3	22.2	2.1
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

けんさび 検査日	けんたい 検体 さんち (産地)	セシウム134 けんしゆつかげんち (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつかげんち (検出下限値)
がつ か 3月4日	たまねぎ ほっかいどう (北海道)	けんしゆつ 検出せず (14.5)	けんしゆつ 検出せず (10.3)
がつ か 3月4日	セロリ かがわけん (香川県)	けんしゆつ 検出せず (14.3)	けんしゆつ 検出せず (10.2)

ちさんちしやう
地産地消
こめ なんごう なるとう ちく
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
はすめま ちく
長葱:旧成東地区
さんむし ない きんぶ ぐんし ないさん
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
かんしや まも ちく
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

きゅうしょく けし
給食が始まります。

市内小中学校の給食開始がそろった日(12日)
市内小学1年生の給食開始がそろった日(22日)
をお祝いメニューにしました。



給食の栄養
学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人1回
当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、
家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら
栄養バランスのよい給食をつくっています。

給食は成長や健康のために栄養
バランスを考えて作られています。
じばさんぶつ かつよう きゅうしょく こんねんどう
地場産物を活用した給食を今年度も
つくりますので楽しみにしていて
ください。

