

令和6年 4月 予定献立表



日曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
			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	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
9 火	セルフピピンパ 棒餃子 春雨スープ おめでとうデザート	○	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 いら 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	867	35.9	22.7	2.7
10 水	ぶどうパン 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	759	26.2	33.6	2.7
11 木	ごはん さば生姜煮 ごま和え 根菜汁	○	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	780	31.9	22.7	2.4
12 金	カレーライス 《進級お祝いメニュー》 豆腐ナゲット ハムマリネサラダ お祝いクレープ	○	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	949	28.5	34.2	2.8
15 月	ごはん 豆と南瓜のコロッケ 切干大根煮 じゃが玉汁	○	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	866	28.4	23.9	3.0
16 火	麦ごはん めばる香りみそ焼き ブロッコリーおかか和え 豚肉と大根の煮物 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	762	33.3	16.0	2.2
17 水	五目うどん 莖わかめカツ 蓮根サラダ	○	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	809	28.0	35.0	3.2
18 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 塩ナムル 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 えだな 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	842	29.8	26.1	2.9
19 金	麦ごはん ハンバーグきのこソースかけ 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	852	30.1	27.9	2.5
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 お祝いゼリー	○	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	901	28.2	28.7	2.4
23 火	麦ごはん トマトオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ	○	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	812	23.6	30.5	2.6
24 水	ミルクロールパン チキンチーズオープン焼き 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 パイン 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	960	33.3	29.0	2.5
25 木	ごはん 肉団子(甘酢あん) 春雨サラダ いら玉汁 ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ハム とうふ 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 いら 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	783	29.5	18.3	3.1
26 金	麦ごはん いかカレーフライ もやしと油揚げの和え物 豚汁	○	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 えだな 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	784	30.7	23.9	2.8
30 火	たけのこごはん シューマイ ひじきサラダ すまし汁 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	820	31.3	23.5	3.9

※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。

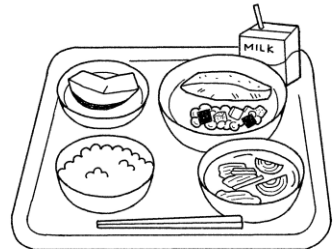
検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
3月4日	玉葱 (北海道)	検出せず (14.5)	検出せず (10.3)
3月4日	セロリ (香川県)	検出せず (14.3)	検出せず (10.2)

地産地消
 米:南郷・成東地区 もやし:大網白里市
 いら:蓮沼地区 きゅうり:九十九里町
 長葱:旧成東地区
 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。

今月の平均栄養素量	836	29.9	26.4	2.7
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満



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

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。地場産物を活用した給食を今年度も作りますので、楽しみにしてください。

