

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	総計 - (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	水	しょうゆラーメン とうふつつみやき はなやさいサラダ おちゃプリン	○ 牛乳 ぶたにく なると とうふ とりにく とうにゅう	にんじん たけのこ もやし コーン しょうが にんにく キャベツ ごぼう こまつな ブロッコリー カリフラワー おちゃ	ちゅうかめん あぶら ごま	666	31.0	20.8	3.3	
2	木	ごはん いかごまフライ にくやさしいため じゃがいものみそしる かしわもち	○ 牛乳 いか みそ にぼしこ あずき ぶたにく あぶらあげ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら だいこん しめじ	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	725	28.6	18.7	1.9	
7	火	むぎごはん もやしとあぶらあげのあえもの あかうおしろしょうゆやき さわにわん ココアワッフル	○ 牛乳 たまご あかうお あぶらあげ かまぼこ なまクリーム	もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ	613	27.7	16.3	1.8	
8	水	はちみつパン ほうれんそうグラタン マリネサラダ キャベツのスープ	○ 牛乳 ベーコン ツナ とりにく チーズ	ほうれんそう ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ しめじ たけのこ たまねぎ	パン はちみつ あぶら オリーブオイル さとう こむぎこ バター	585	22.6	20.5	2.9	
9	木	ごはん とりにくのからあげ やさいのごまあえ いらたまじる アセロラゼリー	○ 牛乳 とりにく かまぼこ たまご にぼしこ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ いら えのき アセロラ	こめ でんぶん あぶら ごま こめこ さとう ゼリー	716	28.5	20.5	2.4	
10	金	むぎごはん あつぎたまご しおこんぶあえ にくじゃが	○ 牛乳 たまご かまぼこ こんぶ ぶたにく	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ こんにゃく グリーンピース しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう あぶら	665	25.5	16.8	2.3	
13	月	ごはん いかやき ひじきのいために すましじる プリン	○ 牛乳 いか ひじき とうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さつまあげ なると にぼしこ	こんにゃく にんじん だいこん しめじ ながねぎ	こめ あぶら さとう	610	26.2	14.7	2.3	
14	火	わかめごはん あじマスタートパンこやき あおなのおひたし えのきのみそしる	○ 牛乳 あじ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼしこ	こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ パセリ	こめ むぎ パンこ さといも	577	24.9	14.9	2.9	
15	水	スパゲッティミートソース ハムチーズピカタ グリーンサラダ ブルーベリークレープ	○ 牛乳 ぶたにく だいた チーズ ハム たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー ブルーベリー	スパゲッティ あぶら さとう こめこ	778	32.3	32.6	2.1	
16	木	ごはん とりにくのマーレードやき コーンソテー コンソメスープ ヨーグルト	○ 牛乳 とりにく ウィンナー ヨーグルト	ほうれんそう コーン もやし にんじん いやかん しめじ いんげん なつみかん	こめ さとう マーガリン じゃがいも	633	28.7	16.5	2.2	
17	金	むぎごはん はるまき はるさめサラダ マーボーとうふ	○ 牛乳 ぶたにく ハム とうふ みそ だいた	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら マロニー ごま ごまあぶら でんぶん	705	24.8	21.4	2.5	
20	月	ごはん かつおカツ きんぴらごぼう さといものみそしる いちごとみかんのゼリー	○ 牛乳 かつお さつまあげ あぶらあげ みそ にぼしこ	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ いちご みかん	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも ゼリー	678	21.5	16.8	2.3	
21	火	むぎごはん ぶたにくのみそやき じゃこあえ ちくぜんに	○ 牛乳 みそ ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく さつまあげ	しょうが キャベツ きゅうり こまつな にんじん ごぼう いんげん しいたけ たけのこ こんにゃく れんこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも でんぶん	704	30.0	21.8	2.2	
22	水	こくとうパン ハンバーグたまねぎソース バジルサラダ ABCスープ	○ 牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ もやし ブロッコリー コーン バジル にんじん	パン こくとう バター さとう でんぶん マカロニ オリーブオイル じゃがいも	659	26.3	21.5	2.7	
23	木	ごはん とうにゅうクロquette ツナソテー はんぺんじる レモンソーダゼリー	○ 牛乳 とうにゅう ツナ はんぺん わかめ にぼしこ	もやし えのき ほうれんそう にんじん しめじ だいこん ながねぎ レモン コーン	こめ パンこ あぶら こむぎこ ゼリー	663	19.6	17.2	2.1	
24	金	ポークカレーライス やさしいのだ かいそうサラダ(ドレッシング)	○ 牛乳 ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース コーン きゅうり キャベツ ゆず	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	700	24.2	21.5	2.8	
27	月	ごはん とりにくのてりやき のりあえ けんちんじる カルシウムウエハース	○ 牛乳 とりにく のり にぼしこ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう えのき もやし こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう あぶら さといも ウエハース	659	30.9	20.1	2.2	
28	火	むぎごはん さばあげに ウィンナーソテー なまあげのみそしる	○ 牛乳 さば ウィンナー なまあげ みそ にぼしこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく こまつな しめじ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	686	25.5	26.5	2.5	
29	水	きつねうどん さつまいものかきあげ ブロッコリーのおかかあえ むしケーキ	○ 牛乳 たまご あぶらあげ ぶたにく かつおぶし にぼしこ	ほうれんそう もやし みつば にんじん ながねぎ たまねぎ ブロッコリー コーン	うどん こむぎこ さとう さつまいも あぶら	701	27.7	27.0	2.6	
30	木	ごはん マヨたまカツ ごぼうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	○ 牛乳 たまご とりにく だいた ぶたにく	ごぼう コーン にんじん きゅうり たまねぎ パセリ トマト	こめ マヨネーズ ごま あぶら パンこ じゃがいも	713	23.5	21.0	2.4	
31	金	セルフピピンバ やきぎょうざ はるさめスープ あんにんどうふ	○ 牛乳 とりにく ぶたにく こうやどうふ たまご かまぼこ	にんにく もやし にんじん ほうれんそう たけのこ えのき たまねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう マロニー でんぶん	706	25.6	22.0	2.4	

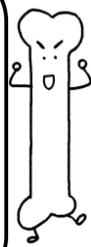
*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	673	26.4	20.4	2.4
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	未満

成長期に大切なカルシウム

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。

子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。
牛乳や小魚、青菜などカルシウムの多い食品を積極的に食べるようにしましょう。



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
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。

