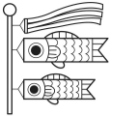


令和6年 5月 予定献立表



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			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)	
1	水	しょうゆラーメン 豆腐包み焼き 花野菜サラダ お茶プリン	○	牛乳 ぶたにく なたと 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 フロッコリー カリフラワー おちや	ちゅうかめん あぶら ごま	823	38.8	25.0	3.9	
2	木	ごはん いかごまフライ 肉野菜炒め じゃがいもみそ汁 柏餅	○	牛乳 いか みそ にほしこ 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 にら 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	872	34.1	21.6	2.3	
7	火	麦ごはん 赤魚白醤油焼き もやしと油揚げの和え物 沢煮椀 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	739	32.8	17.9	2.1	
8	水	はちみつパン ほうれん草グラタン 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 フロッコリー 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	747	28.0	24.6	3.7	
9	木	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごま和え にら玉汁 アセロラゼリー	○	牛乳 とりにく かまぼこ たまご にほしこ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ にら えのき アセロラ	こめ でんぷん あぶら ごま こめこ さとう ゼリー	872	34.1	23.9	2.8	
10	金	麦ごはん 厚焼き玉子 塩こんぶ和え 肉じゃが	○	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	827	30.9	19.3	2.7	
13	月	ごはん いか焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 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 なたと にほしこ	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	737	31.3	16.0	2.8	
14	火	わかめごはん あじマスタードパン粉焼き 青菜のお浸し えのきのみそ汁	○	牛乳 あじ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にほしこ	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	709	29.7	16.6	3.6	
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 フロッコリー ブルーベリー	スパゲッティ あぶら さとう こめこ	863	30.4	30.2	2.7	
16	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 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	765	33.2	18.4	2.7	
17	金	麦ごはん 春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	○	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 でんぷん	893	30.5	25.8	3.2	
20	月	ごはん かつおカツ きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 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 にほしこ	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	849	26.8	19.8	3.0	
21	火	麦ごはん 豚肉のみそ焼き じゃこ和え 筑前煮	○	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 でんぷん	870	36.3	25.1	2.8	
22	水	黒糖パン ハンバーグ玉葱ソース 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 フロッコリー コーン バジル にんじん	パン こくとう バター さとう でんぷん マカロニ オリーブオイル じゃがいも	833	32.2	25.3	3.4	
23	木	ごはん 豆乳コロッケ ツナソテー はんぺん汁 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 にほしこ	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	802	23.4	19.8	2.6	
24	金	ポークカレーライス 野菜信田 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	853	28.1	24.4	3.2	
27	月	ごはん 鶏肉の照り焼き のり和え けんちん汁 カルシウムウエハース	○	牛乳 とりにく のり にほしこ 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	802	36.6	22.9	2.6	
28	火	麦ごはん さば揚げ煮 ウィンナーソテー 生揚げのみそ汁	○	牛乳 さば ウィンナー なまあげ みそ にほしこ	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 でんぷん	844	30.6	30.9	3.0	
29	水	きつねうどん さつまいものかき揚げ フロッコリーのおかか和え 蒸しケーキ	○	牛乳 たまご あぶらあげ ぶたにく かつおぶし にほしこ	ほうれんそう もやし みつば にんじん ながねぎ たまねぎ フロッコリー コーン	うどん こむぎこ さとう さつまいも あぶら	902	34.2	34.4	3.2	
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	899	28.7	25.3	3.0	
31	金	セルフピピンバ 焼きぎょうざ 春雨スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 とりにく ぶたにく こうやとうふ 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 でんぷん	880	31.6	26.2	3.0	
※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	832	32.0	23.9	2.9
							中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
								~41.5	~27.7	未滿	

成長期に大切なカルシウム

カルシウムは歯や骨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

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。

