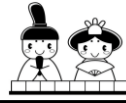
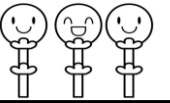


令和7年 3月 よていこんだてひょう

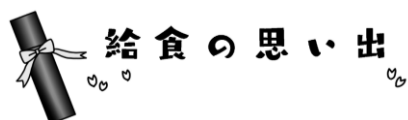


山武市山武学校給食センター



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(%)	しじつ(%)	えんぶん(%)	
3月	ちらしずし <もものせっこんだて> とりにくのからあげ フロccoliーとえびのごまマヨあえ すましじる ひなあられ	○	牛乳 とりにく えび とうふ かまぼこ にぼしこ	しょうが フロccoliーコーン にんじん しめじ れんこん かんぴょう だいこん ほうれんそう たけのこ	こめ ひながし ごま こめこ でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	728	31.6	22.8	3.1	
4火	むぎごはん あかうおさんしょうやき にんじんしりしり すきやきふうに	○	牛乳 あかうお ツナ ぶたにく たまご とうふ	にんじん ながねぎ しめじ はくさい しらたき しいたけ さんしょう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	653	30.0	21.2	2.2	
5水	しょうゆラーメン すりみチーズロール キャベツのレモンあえ おいおいケーキ	○	牛乳 ぶたにく チーズ たらすりみ	たまねぎ にんじん もやし しめじ なら しょうが レモン にんにく キャベツ コーン	ちゅうかめん こむぎこ さとう ケーキ	659	28.5	18.6	3.7	
6木	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう だいこんのみそじる	○	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ にぼしこ みそ	ごぼう にんじん だいこん えのき たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	697	23.7	24.3	2.1	
7金	むぎごはん いかしょうがやき しおこんぶあえ さといものそぼろに	○	牛乳 いか とりにく こんぶ かまぼこ あつあげ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう しいたけ こんにゃく いんげん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さといも	629	30.1	14.1	2.3	
10月	ごはん あじフライ やさいいため なめこじる	○	牛乳 あじ ぶたにく とうふ わかめ にぼしこ みそ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にんにく なめこ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	645	26.9	19.2	2.2	
11火	キャロットピラフ オムレツホワイトソースがけ やさいのマリネ コンソメスープ カルシウムウエハース	○	牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん えのき たまねぎ コーン セロリ はくさい いんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも バター あぶら ウエハース	646	18.8	21.1	2.7	
12水	ミルクロールパン やさしいろいろにくだんご ポテトサラダ ほうれんそうシチュー	○	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ ほうれんそう	パン こむぎこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ バター	782	27.0	33.1	3.0	
13木	ごはん えびカツ もやしのごまあえ けんちんじる	○	牛乳 えび あぶらあげ とうふ にぼしこ	こまつな にんじん もやし こんにゃく だいこん ながねぎ ごぼう	こめ こむぎこ パンこ さといも ごま さとう あぶら ごまあぶら	638	25.3	20.4	1.8	
14金	むぎごはん とりにくのてりやき ならたまいため とうふのみそじる	○	牛乳 とりにく ツナ たまご とうふ にぼしこ みそ	しめじ もやし なら にんじん えのき ほうれんそう はくさい	こめ むぎ さとう ごまあぶら	608	31.7	17.6	2.3	
17月	ごはん さばみりんしょうゆやき フロccoliーのおかかあえ はんぺんじる シュークリーム	○	牛乳 さば かつおぶし わかめ はんぺん にぼしこ たまご	フロccoliー コーン キャベツ しめじ だいこん にんじん ながねぎ	こめ シュークリーム	670	28.6	22.4	2.0	
18火	ポークカレーライス ハッシュドポテト コールスローサラダ さくらゼリー	○	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	746	20.6	21.9	2.2	
19水	ちゃんぽん やきぎょうざ ピリッとサラダ	○	牛乳 とりにく ぶたにく えび いか くらげ なんと	にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ はくさい もやし ほうれんそう ながねぎ なら	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	638	33.6	18.9	3.4	
21金	むぎごはん ハムカツ わかめとチーズのサラダ いかとだいこんのもの アセロラゼリー	○	牛乳 ハム わかめ チーズ いか さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん しいたけ いんげん アセロラ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さといも あぶら さとう ゼリー	683	24.8	14.7	2.3	
24月	ごはん はながたハンバーグきのこソース ごしきあえ あぶらあげのみそじる チョコボンディング	○	牛乳 かまぼこ あぶらあげ とうふ にぼしこ みそ	えのき しめじ トマト はくさい こまつな キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	こめ さとう ごま ドーナッツ チョコ	729	25.6	24.2	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	676	27.1	20.9	2.4
<div data-bbox="131 2025 913 2123" data-label="Text"> <h2>ご卒業おめでとうございます</h2> </div> <div data-bbox="1004 1997 1182 2162" data-label="Image"> </div>						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

がっこうせいかつ なか きゅうしゅく みな たいせつ じかん
学校生活の中で給食は皆さんの大切な時間でした。友達と一緒に食べた給食や、
たの かいわ すてき おもい で こころ のこ
楽しい会話は、きっと素敵な思い出として心に残ることでしょう。
きゅうしゅく つう た 食べることの大切さや、かんしゃ きもちをまな だこともおおきな せいちよう
給食を通じて、食生活の大切さや、感謝の気持ちを学んだことも大きな成長
です。これからの生活でも新しい友達と共に、たくさんのおいしい食事を楽しんで
ください。そして、どんな時も食べ物に感謝し、健康で元気に過ごしてください。
ご卒業おめでとうございます。



地産地消

こめ なんごう なるとう ちく には はすめまちく
米 : 南郷・成東地区 なら : 蓮沼地区
にんじん むつおかちく もやし おおあみしらさとし
人参 : 睦岡地区 ます : 大網白里市
ながねぎ きゅうなるとうまち ぎゅうり : 九十九里町
長葱 : 旧成東町

さんむしない・さんぶぐんしないさん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています