



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	1人分 (kcal)	たんぱく しつ(g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
2	月	ごはん あじフライ ごまあえ ごもくまめ	○	牛乳 あじ とりにく ちくわ だいす	もやし にんじん こまつな こんにゃく ごぼう だけのこ しいだけ	こめ あぶら パンこ さとう ごま	692	27.1	21.3	2.0
3	火	ちらしすし <ひなまつりこんだて> かぼちゃグラタン ツナとにんじんのマリネ すましじる ひなあられ	○	牛乳 チーズ ツナ かまぼこ あぶらあげ にぼしこ	れんこん かぼちゃ にんじん えのき たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ひなあられ	643	23.5	22.4	2.3
4	水	ナン キーマカレー とうふナゲット かいそうサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいす とうふ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	ナン あぶら こむぎこ	635	27.0	29.2	2.5
5	木	ごはん にくだんごあますあん きんぴらごぼう あぶらあげのみそじる	○	牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ にぼしこ	にんじん いんげん もやし だいこん たまねぎ ごぼう	こめ ごまあぶら さとう	639	24.4	18.6	2.0
6	金	むぎごはん <さんまのひこんだて> ほきいそペフライ ツナマヨサラダ さんむやさいのとんじる	○	牛乳 ほき のり ぶたにく とうふ みそ ツナ にぼしこ	きゅうり もやし ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ むぎ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう	652	22.4	23.4	1.6
9	月	ごはん <しょうがこうぞつぎょうおいわいこんだて> とりにくからあげ ブロッコリーおかかあえ わかめのすましじる おいわいケーキ	○	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ つみれ にぼしこ	しょうが にんにく コーン ブロッコリー にんじん しめじ えのき	こめ こめこ でんぶん あぶら おいわいケーキ	699	27.2	21.6	2.2
10	火	むぎごはん さばしおやき ウィンナーソーテー なめこじる カルシウムウエハース	○	牛乳 さば ウィンナー あぶらあげ みそ にぼしこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく なめこ だいこん はくさい ながねぎ	こめ むぎ あぶら ウエハース	685	25.8	27.1	2.0
11	水	しょうゆラーメン とりそぼろしのだ ごぼうサラダ	○	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ とりにく	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら	652	27.2	23.6	3.4
12	木	ごはん やきぎょうざ ちゅうかサラダ はるさめスープ	○	牛乳 ぶたにく くらげ かまぼこ	キャベツ きゅうり だけのこ えのき たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	572	18.7	13.6	2.5
13	金	むぎごはん おからコロッケ ごしきあえ いかとだいこんのもの	○	牛乳 おから かまぼこ いか さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ しいだけ いんげん	こめ むぎ あぶら パンこ ごま さとう さといも	633	25.4	16.2	2.2
16	月	ごはん <しょうがこうぞつぎょうおいわいこんだて> ハンバーグガーリックマトソース ジャーマンポテト コンソメスープ さくらゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく トマト しめじ コーン いんげん にんじん はくさい かぼちゃ	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	650	21.3	17.8	1.7
17	火	むぎごはん とりにくてりやき ひじきのために とうふのみそじる	○	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ にぼしこ さつまあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん ほうれんそう はくさい	こめ むぎ さとう あぶら	644	28.0	20.6	2.3
18	水	セルフフィッシュバーガー(しろみずかなフライ) グリーンサラダ クリームシチュー	○	牛乳 たら とりにく	ブロッコリー にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ グリンピース	パン パンこ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	664	25.4	26.4	2.9
19	木	ごはん あつやきたまご しおこんぶあえ ぶたにくのオイスターソースに	○	牛乳 たまご こんぶ かまぼこ ぶたにく	にんじん もやし こまつな だけのこ えのき たまねぎ ちんげんざい こんにゃく しいだけ れんこん	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	668	26.7	21.3	2.3
23	月	ごはん えびカツ やさいのマヨソーテー たまごスープ	○	牛乳 えび とりにく とうふ たまご	ブロッコリー コーン ほうれんそう しめじ たまねぎ えのき にんじん	こめ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	617	22.9	21.4	1.6
24	火	ポークカレーライス かまぼこチーズロール レモンあえ いちごみかんのゼリー	○	牛乳 ぶたにく チーズ かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん コーン レモン いちご みかん	こめ むぎ あぶら メークイン さとう ゼリー	735	24.2	19.2	2.3

※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	655	24.8	21.4	2.2
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未滿

ごそつぎょうおめでとうございます

ともだち せんせいがた いっしょ す きゅうしよくじかん がっこうせいかつ
友達と先生方と一緒に過ごした給食時間は、学校生活のかけがえの
ない思い出の一つになっていることでしょうか。皆さんが元気で活躍できる
ように、いつまでも応援しています。



3月の給食費納入期限は3月31日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。

山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。

レシピも掲載していますので、ご覧ください。

ちさんちしょう 地産地消

こめ 米	なんごう なるとう ちく : 南郷・成東地区	にんじん	むつおちちく : 睦岡地区
もやし	おおあみしらさとし : 大網白里市	ほうれん草	さんむし : 山武市
ながねぎ 長葱	きゅうなるとう まち : 旧成東町	きゅうり	くじゅうくりまち : 九十九里町
だいこん 大根	さんむし : 山武市	ごぼう	さんむし : 山武市

さんむし さんぶくしなさいん しよくざい おおししょう
山武市・山武郡市内産の食材を多く使用しています。