



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなさいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	エネルギー (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 ごもく豆	○ 牛乳 あじ とりにく ちくわ だいず	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	861	32.7	25.3	2.5	
3	火	ちらし寿司 <ひなまつい献立> かぼちゃグラタン ツナとにんじんのマリネ すまし汁 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	788	28.4	26.6	2.9	
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 ふたにく だいず 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	786	32.9	34.7	3.1	
5	木	ごはん 肉だんごあますあん きんぴらごぼう あぶらあげのみそ汁	○ 牛乳 ふたにく 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	775	28.5	20.9	2.5	
6	金	麦ごはん <さんむの日献立> ほきいそべフライ ツナマヨサラダ さんむやさいのとん汁	○ 牛乳 ほき のり ふたにく 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	814	27.1	28.1	2.0	
9	月	ごはん <中学校卒業お祝い献立> とり肉からあげ ブロッコリーおからあえ わかめのすまし汁 おいおいケーキ	○ 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 おいおいケーキ	846	32.4	24.2	2.8	
10	火	麦ごはん さば塩焼き ウィンナーソテー なめこ汁 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	871	32.7	34.3	2.6	
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 ふたにく 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	776	32.1	26.3	4.2	
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 ふたにく 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	721	22.9	15.9	3.2	
13	金	麦ごはん 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	786	30.9	18.6	2.7	
16	月	ごはん <小学校卒業お祝い献立> 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 ふたにく 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	807	26.1	21.1	2.2	
17	火	麦ごはん とり肉てりやき ひじきのために とうふのみそ汁	○ 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	789	33.3	23.4	3.0	
18	水	セルフフィッシュバーガー(白身魚フライ) 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	844	32.6	31.1	3.9	
19	木	ごはん あつやきたまご 塩こんぶあえ ぶた肉のオイスターソース煮	○ 牛乳 たまご こんぶ かまぼこ ふたにく	にんじん もやし こまつな だけのこ えのき たまねぎ ちんげんさい 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	834	32.7	25.3	3.0	
23	月	ごはん えびカツ やさいのマヨソテー 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	801	28.9	25.7	2.1	
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 ふたにく 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	889	29.4	22.6	2.8	
						今月の平均栄養素量	811	30.2	25.2	2.8
						中学生の 学校給食摂取基準	830 ~41.5	27.0 ~27.7	18.4	2.5 未滿

※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。

ご卒業おめでとうございます

友達や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ない思い出の一つになっていることでしょう。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。

地産地消

米 : 南郷・成東地区 にんじん : 睦岡地区
 もやし: 大網白里市 ほうれん草: 山武市
 長葱 : 旧成東町 きゅうり : 九十九里町
 大根 : 山武市 ごぼう : 山武市

山武市・山武郡市内産の食材を多く使用しています。