



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・糖質 (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
10	金	むぎごはん おさかなハッシュドポテト いそかあえ とんじる ピーチゼリー	○ 牛乳	キャベツ にんじん えのき すりみ のり ぶたにく とうふ みそ にぼしこ もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	472	17.5	15.4	1.5	
13	月	ごはん コーンしゅうまい ぶたにくのオイスターソースいため ちゅうかたまごスープ	○ 牛乳	コーン にんじん たまねぎ すりみ とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ たまご ながねぎ	こめ パンこ あぶら ごまあぶら	494	19.1	15.1	1.9	
14	火	むぎごはん すりみチーズロール しおこんぶあえ とりにくとだいこんのもの	○ 牛乳	にんじん もやし こまつな しょうが だいこん しいたけ たら チーズ かまぼこ こんぶ とりにく えだまめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さといも さとう	460	21.1	13.0	1.7	
15	水	しおラーメン やさいはるまき ごぼうサラダ	○ 牛乳	にんにく キャベツ にんじん ぶたにく ツナ たまねぎ たけのこ なら にんにく ごぼう きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ あぶら	485	19.0	16.8	2.3	
16	木	とりそぼろどん ぶっくらやき えのきのみそしる	○ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たら あぶらあげ いんげん えのき ほうれんそう みそ にぼしこ コーン	こめ さとう じゃがいも さつまいも	459	20.4	12.9	1.6	
17	金	むぎごはん ツナサラダコロック アスパラソテー トマトスープ	○ 牛乳	アスパラ にんじん もやし ツナ ハム だいす はくさい しめじ にんにく トマト たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう	464	16.7	16.3	2.1	
20	月	ポークカレーライス <おいわいこんだて> チキンナゲット じゃこサラダ おいわいいちごゼリー	○ 牛乳	ぶたにく とりにく ちりめん とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな いちご	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	580	20.2	20.1	2.2
21	火	むぎごはん カツオカツ もやしのごまあえ とうふのみそしる	○ 牛乳	もやし にんじん ほうれんそう かつお とうふ みそ にぼしこ たまねぎ しょうが	こめ むぎ パンこ あぶら ごま さとう	452	18.0	14.2	1.5	
22	水	はちみつパン チキングラタン コールスローサラダ ABCスープ	○ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり とりにく チーズ たまねぎ こまつな ベーコン	パン はちみつ あぶら マカロニ	509	19.8	21.8	2.0	
23	木	ごはん れんこんとえびのよせあげ はなやさいサラダ たけのこにくだんごのうまに	○ 牛乳	れんこん ブロッコリー えび たら とりにく カリフラワー にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん	508	22.2	16.3	1.5	
24	金	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり たまねぎのみそしる	○ 牛乳	しょうが にんじん コーン ぶたにく ツナ かつおぶし みそ にぼしこ たまねぎ だいこん しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	531	23.9	21.5	1.6	
27	月	ごはん あつやきたまご キャベツのあえもの なまあげのそぼろに	○ 牛乳	キャベツ にんじん こまつな たまご かまぼこ とりにく なまあげ いんげん	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	533	21.2	19.3	1.7	
28	火	むぎごはん やきメンチカツ きんぴらごぼう はるかぶのすましじる	○ 牛乳	ごぼう にんじん かぶ ぶたにく さつまあげ かまぼこ にぼしこ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	494	19.3	17.6	1.5	
30	木	ごはん とりにくのからあげ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	○ 牛乳	しょうが にんにく ブロッコリー かつおぶし あぶらあげ みそ にぼしこ コーン たまねぎ にんじん えのき	こめ こめこ でんぶん あぶら じゃがいも	473	22.4	14.9	1.6	

※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。

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**

小学校・中学校・幼稚園の全員の給食開始
がそろった日(20日)をお祝い献立にしました。

**地域の食材を
おいしく食べよう!**

山武市内や山武都市内では、たくさん
の農産物が生産されています。給食で
使用する地場産物を毎月紹介しています。



地産地消

こめ 南郷・成東地区 なら 山武市
きゅうり 九十九里町 ながねぎ 山武市
だいこん 山武市 もやし 大網白里市

山武市・山武都市内産の食材を使用しています。

今月の平均栄養素量	493	20.0	16.8	1.7
幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9 ~24.5	10.9 ~16.3	1.5 未滿

4月の給食費納入期限は4月30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。

