



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	からだのちようしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1杯分 - (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
9	木	ごはん ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	きゅうり にんじん たまねぎ アスパラ しょうが トマト もも	こめ マカロニ さとう こむぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ゼリー	686	21.2	21.8	1.8
10	金	むぎごはん いかごまフライ いそかあえ とんじる	○	牛乳 いか のり ぶたにく とうふ みそ にぼしこ	キャベツ にんじん えのき だいこん こんにゃく ごぼう	こめ むぎ パンこ ごま あぶら	622	25.7	19.9	1.8
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 すりみ とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ たまご	コーン にんじん たまねぎ えのき なら ほうれんそう ながねぎ	こめ パンこ あぶら ごまあぶら	599	22.6	16.9	2.2
14	火	むぎごはん あかうおしろいしょうゆやき しおこんぶあえ とりにくーだいこんのもの ヨーグルト	○	牛乳 あかうお かまぼこ こんぶ とりにく ヨーグルト	にんじん もやし こまつな しょうが だいこん しいたけ 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	629	29.4	14.2	2.1
15	水	しおラーメン やさいはるまき ごほうサラダ	○	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく キャベツ にんじん 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	623	23.1	21.0	3.2
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 とりにく だいす たら あぶらあげ みそ にぼしこ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん えのき ほうれんそう コーン	こめ さとう じゃがいも さつまいも	615	25.4	15.6	2.1
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 ツナ ハム だいす	アスパラ にんじん もやし 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	610	20.1	19.9	1.9
20	月	ポークカレーライス <おいおいこんだて> チキンナゲット じゃこサラダ おいおいいちごゼリー	○	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	762	24.5	22.8	2.6
21	火	むぎごはん たらコーンフレックフライ もやしのごまあえ とうふのみそしる	○	牛乳 たら とうふ みそ にぼしこ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ	こめ むぎ コーンフレック パンこ あぶら ごま さとう	605	23.5	17.5	1.9
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 とりにく チーズ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	パン はちみつ あぶら マカロニ	625	22.6	26.6	2.8
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 えび たら とりにく	れんこん プロッコリー 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	677	26.6	20.2	1.9
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 アセロラゼリー	○	牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし みそ にぼしこ	しょうが にんじん コーン たまねぎ だいこん しめじ アセロラ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー	715	28.9	25.0	2.4
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 たまご かまぼこ とりにく なまあげ	キャベツ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ しいたけ いんげん	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	684	25.6	20.9	2.1
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 とりにく ぶたにく さつまあげ かまぼこ にぼしこ	ごぼう にんじん かぶ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	627	22.2	18.8	1.9
30	木	ごはん とりにくのからあげ プロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる とうにゅうプリンタルト	○	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ にぼしこ とうにゅう	しょうが にんにく プロッコリー 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 こむぎこ さとう	743	28.6	25.2	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。

**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!**

山武市内や山武郡市内では、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 米 : 山武市
きゅうり : 九十九里町 長葱 : 山武市
だいこん 大根 : 山武市
もやし : 大網白里市

山武市・山武郡市内産の食材を使用しています。

今月の平均栄養素量	654	24.6	20.4	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

山武市のホームページに、4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。

