

12月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素	成長期に大切な栄養		
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム mg	鉄 mg
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質										
2月	○		我孫子産野菜の日 ごはん 林のガーリックナッツ焼き ひじきとキャベツのサラダ 春雨スープ グレープ フルーツ			ホキ ハム なると	牛乳 ひじき	人参 小松菜	にんにく キャベツ もやし ねぎ たけのこ グレープフルーツ	ご飯 春雨 砂糖	マヨネーズ アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 29.4 24.1 2.4 Kcal g g g	379	3.7
3火	○		セルフ照り焼き ハンバーガー	粉ふき芋 あさりのクリームスープ	みかん	牛肉 おから 卵 あさり ベーコン	牛乳 青のり 粉チーズ 生クリーム	人参 小松菜	にんにく みかん キャベツ 玉ねぎ しょうが コーン レタス マッシュルーム	パン じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 37.3 25.1 3.4 Kcal g g g	426	6.1
4水	○		我孫子産野菜の日 ごはん 豆腐とえびのチリ煮 ナムル プルーン わかめと卵のスープ			豆腐 えび 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン プルーン 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま 練りごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 35.8 26.2 4.5 Kcal g g g	573	4.7
5木	○		ゆかりごはん	三色豆の卵焼き のり和え 大根のみそ汁	バナナ	卵 大豆 かつお節 青大豆 レタス トマト 油揚げ	牛乳 のり	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 ねぎ バナナ	米	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 30 22.8 3.7 Kcal g g g	431	5.0
6金	○		ごはん	鯖のトウバンジャン焼き ひじきの五目煮 かにと大根のスープ	みかん	さば 大豆 鶏肉 かに たまご 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 たけのこ にんにく しょうが みかん	米 砂糖 こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 36.6 21.8 3.6 Kcal g g g	383	4.8
9月	○		高菜チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ヨーグルト	豆腐 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 りんご チーズ ヨーグルト	人参 高菜 小松菜	ねぎ キャベツ	米 砂糖 春巻の皮 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 31.5 28.7 4.4 Kcal g g g	673	4.1
10火	○		我孫子産野菜の日 ごはん ナッツごぼう 親子煮 かぶのみそ汁 紅マドンナ			鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ かぶ ねぎ 紅マドンナ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	くるみ アーモンド ピーナツ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 34.8 26.8 2.9 Kcal g g g	440	4.5
11水	○		シーフード カレーライス 福神漬	ごまドレサラダ	キウイ	ほたて えび いか	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ もやし キャベツ キウイ きゅうり りんご 福神漬	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 27.8 21.7 3.8 Kcal g g g	406	3.0
12木	○		五目ごはん	ししゃものごま揚げ じゃが芋だんご汁	みかん	鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 小松菜	たけのこ ごぼう 干し椎茸 ねぎ 大根 玉ねぎ 白菜 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぶん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 37 23.7 3.6 Kcal g g g	575	3.7
13金	○		ターメリック ライス	チリコンカーネ ごぼうサラダ	グレープフルーツ	大豆 豚肉 牛肉 ハム	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ ごぼう きゅうり にんにく キャベツ しょうが グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖	バター ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 30.8 29.4 2.8 Kcal g g g	360	4.2
16月	○		我孫子産野菜の日 キャロットパン 白菜と帆立のクリーム煮 わかめサラダ 紅マドンナ			ほたて ハム 豆乳 白大豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり 紅マドンナ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 29 27.9 3.9 Kcal g g g	452	2.2
17火	○		ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	バナナ	豚肉 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ えのき 干し椎茸 バナナ	米 砂糖 でんぶん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 34.8 21.7 2.5 Kcal g g g	453	4.2
18水	○		冬至献立 梅ちりめんごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 のっぺい汁 みかん			鮭 あずき 豚肉 豆腐	牛乳 りんご	人参 かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 れんこん ねぎ みかん	米 こんにやく でんぶん 砂糖 さといも	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 38.4 13.9 3 Kcal g g g	380	3.3
19木	○		クリスマス献立・我孫子産野菜の日 ツナカレーピラフ 鶏肉のママレード焼き マッシュポテト 野菜スープ プチケーキ			ツナ 白インゲン豆 あさり 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 ケーキ ママレード じゃがいも	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 36 27.5 3.7 Kcal g g g	334	7.3
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 33.5 24.4 3.4 Kcal g g g	448	4.3
											文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.0 26.2 3.0 Kcal g g g	450	4.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

《今月の我孫子産野菜》

ねぎ



ねぎの白い部分にはビタミンCが、緑の部分にはビタミンAが多く含まれています。
給食では、きれいに洗って白い部分も緑の部分も使います。
ねぎ特有の香りとおいの成分「硫化アリル」には、ビタミンB1の吸収を助け、疲れをとってくれる働きがあります。



ほうれん草

1年中出回っているほうれん草ですが、本来は冬が旬の野菜です。この時期のほうれん草は、おいしさも、栄養価もアップします。
成長期に特に必要な栄養素、鉄を多く含んでいます。



我孫子産米の

給食のお米は
我孫子市でとれた
コシヒカリを
使っているよ

おいしい！新鮮！
我孫子の野菜を
味わってくださいね



我孫子産野菜の
トマ子ちゃん

