

1 月 献 立 表

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き				栄養量				
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類			
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量g			
11	火	【鏡開きの献立】 豚肉丼 主菜・副菜 辣白菜(ラーバイツァイ) 煮干し デザート 白玉 ぜんざい	豚肉 あずき	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう 玉葱 えのき茸 はくさい しょうが	米 麦 えきたき 砂糖 白玉もち	油	904	32.5	19.7
12	水	2年8組献立【ポイント】摂りにくい食品群だけでなく、他もしっかり摂れるようにした！ キーマカレー 主菜・副菜 ヒレカツ ポトフ 煮干し デザート 国産ネーブル オレンジ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが にんにく かぶ キャベツ セロリ オレンジ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	953	42.9	28.8
13	木	2年2組献立【ポイント】一つの料理に食材をたくさん入れて摂りやすした！ キムチ チャーハン 主菜・副菜 かぼちゃの揚げ煮 わかめスープ じゃこナッツ デザート りんご	豚肉 卵	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな かぼちゃ	にんにく しょうが はくさい ねぎ 玉葱 コーン えのき茸 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま アーモンド	790	26.7	22.6
14	金	【小正月の献立】 小豆ご飯 ごま塩 主菜・副菜 ますのマヨネーズ風味焼き 小松菜のからし和え 白菜の味噌汁 デザート カップde ヤクルト	あずき ます 油揚げ みそ	牛乳	バセリ ごまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし はくさい えのき茸 ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖	ごま エッグケア	822	36.3	28.2
17	月	2年2組献立【ポイント】一つの料理に食材をたくさん入れて摂りやすした！ ご飯 主菜・副菜 さばの味噌煮 野菜炒め 豚汁 煮干し デザート ぼんかん	さば みそ ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ しめじ コーン ごぼう だいこん ぼんかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	865	35.9	29.5
18	火	2年4組献立 旬の食材をたくさん使い、不足しがちな食品群も工夫して入れた！ しめじご飯 主菜・副菜 豆腐とひじきのハンバーグ 野菜の海苔おかか和え じゃが芋の味噌汁 デザート さつまポテト	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 ツナ みそ 卵 かつお節	牛乳 ひじき のり	にんじん ごまつな にら	しめじ たけのこ 玉葱 キャベツ もやし コーン えのき茸	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 さつまポテト	油	803	35.3	22.5
19	水	2年8組献立【ポイント】3, 4群が不足しないように、色合いをよくして食欲UP！ ココア 揚げパン 主菜・副菜 冬野菜のクリームシチュー 豆腐とひじきのサラダ 煮干し デザート バナナ	鶏肉 いんげん豆 豆腐 ハム	牛乳 クリーム ひじき 煮干し	にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉葱 はくさい きゅうり キャベツ バナナ	パン 砂糖 米粉	油 バター ごま	837	33.3	28.0
20	木	ご飯 主菜・副菜 赤魚のたまり醤油漬焼き 野菜と竹輪のごま煮 きのこ汁 チーズ デザート りんご	赤魚 竹輪 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん はくさい なめこ えのき茸 しめじ ねぎ りんご	米 麦 こんにやく じゃが芋 砂糖 さつま芋	油 ごま	818	37.0	19.0
21	金	2年6組献立【ポイント】献立の組み合わせを工夫して3, 4群をたくさん摂れる！ スパゲティ ミートソース 主菜・副菜 野菜チップス マカロニスープ デザート ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶 かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム にんにく れんこん キャベツ コーン	スパゲティ さつま芋 片栗粉 マカロニ	油	780	32.7	24.7
24	月	2年4組献立【ポイント】2, 3, 4群をバランスよく、主食でも野菜が摂れるようにした！ セルフ オムライス 主菜・副菜 ミネストローネ じゃこナッツ デザート みかん タルト	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム にんにく トマト キャベツ セロリ にんにく	米 麦 マカロニ じゃが芋 砂糖 タルト	油 カシューナッツ	846	30.1	23.5
25	火	2年8組立案献立【ポイント】2, 3, 4群を効率よく摂れるように野菜を工夫した！ 麻婆豆腐丼 主菜・副菜 手作りワンタンスープ 煮干し デザート ぼんかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 なると	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	椎茸 ねぎ しょうが にんにく もやし はくさい ぼんかん	米 麦 砂糖 片栗粉 ワタの皮	油	830	37.6	23.5
26	水	【郷土料理：秋田県】 ご飯 主菜・副菜 ハタハタのから揚げ 茎わかめの金平 きりたんぼ鍋汁 チーズ デザート りんご	豚肉 鶏肉	牛乳 ハタハタ 茎わかめ チーズ	にんじん 春菊	ごぼう まいたけ なめこ ねぎ りんご	米 片栗粉 小麦粉 コンニャク 砂糖 きりたんぼ しらたき	油 ごま	879	35.5	23.9
27	木	【郷土料理：千葉県】 ご飯 主菜・副菜 鯛のさんが焼 野菜のごま酢あえ 性学もちの雑煮 デザート パイナップル	いわし 鶏肉 卵 みそ なると かつお節	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん パイナップル	米 砂糖 麦 里芋 片栗粉 性学もち	ごま	824	34.8	21.3
28	金	【我孫子のご当地メニュー】 白樺派の カレーライス 主菜・副菜 水菜とジャコムのサラダ 煮干し デザート フルーツ ポンチ	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し	にんじん ブロッコリー トマト 水菜	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ パイン みかん缶 黄桃缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 バター ごま	933	31.0	24.7
31	月	2年6組立案献立 食材が偏らないようにみんながおいしく食べられるようにした！ 中華丼 主菜・副菜 かきたま汁 カシューナッツ デザート ヨーグルト	いか 豚肉 うずら卵 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 ごまつな	椎茸 玉葱 はくさい ねぎ しょうが だいこん	米 麦 片栗粉	油 カシューナッツ	808	33.5	23.5

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

1か月の平均値	846	34.3	24.2
	438	16.2%	25.8%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	830	13~20 %	20~30 %
	450	4.5	2.5g 未満

1月24日から30日は全国学校給食週間「白樺派のカレー」が給食に登場します！

白樺派のカレーとは、大正時代に我孫子市の手賀沼近くで暮らした白樺派の文人が好んで食べたカレーのことで、我孫子で生まれ、親しまれているカレーです。白樺派のカレーと名乗るには以下の3つの条件があります。

- ①大正時代に流通していたカレー粉(C&B純カレー粉)を使う
現在主流のカレー粉を使うのではなく、白樺派のカレーが生まれた時代のカレー粉を使うことで当時の味を再現します。
- ②味噌を使う
白樺派の文人にカレーをふるまった柳宗悦の妻・兼子さんにバーナードリーチが味噌を入れることを提案したのが白樺派のカレーの始まりです。給食では、我孫子市内にある江戸時代の安政二年(1855)から続くお味噌屋さんで作られた味噌を使っています。
- ③国産肉・地元産野菜を使う
大正時代には今ほど食品の流通が発達していなかったため、国産の肉や地元でとれた野菜を使ってカレーを作っていました。

食事の前には
うがい！手洗い！！

【持ち物 毎日忘れずに！】
・ランチョンクロス
・ハンカチ など
手を洗った後、自然乾燥やジャージで拭いている様子を多くみかけます。衛生的な生活のためにも持参しましょう。

我孫子市では、これから担っていく子ども達に地元の味を覚えてもらいたいという願いから給食で白樺派のカレーを出しています。