



1 月 献 立 表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖	⑥油脂類						
						たんぱく質	無機質 カルシウム	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
11	水	○	上海焼きそば	チヂミ	(鯖開き)白玉粟ぜんざい	豚肉 とうすら 卵 エビ 小豆 イカ 卵	牛乳	チンゲン菜 ニラ 赤ピーマン ビーマン	筍 玉葱 長葱 木くらげ ゴーサイ キャベツ	種 餅 栗 砂糖	油	873	38.4	23.2	479	3.7	3.9
12	木	○	ひじきご飯	たらのナッツマヨネーズ焼き じゃが芋の南蛮煮	きんかん	鶏肉 みそ 油揚げ たら 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参	グリーンピース リンピース きんかん	米 麦 こんにやく 砂糖	油 マヨネーズ アーモンド	901	38.7	30.7	427	4.4	3.3
13	金	○	かき揚げ丼	芋の子汁 浅漬け	いよかん	小女子 卵 エビ みそ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 万能葱	コーン グリーンピース 玉葱 しめじ	米 麦 小麦粉 こんにやく	油	898	30.5	24.5	365	3.1	2.9
16	月	○	冬野菜 カレーライス	大根サラダ (我孫子産野菜の日)	ヨーグルト あえ	鶏肉 みそ ハム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 ブロccoli ほうれん草	玉葱 大根 カリフラワー コーン 桃 バイコン パナ みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	972	29.7	27.1	415	3.7	3.3
17	火	○	五穀ゆかりご飯	サーモンカツ コールスローサラダ じゃが芋の味噌汁	いよかん	油揚げ ハム みそ 鮭 卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 キャベツ きゅうり 大根 いよかん	米 雑穀米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	油	856	34.1	25.8	352	3	2.9
18	水	○	麻婆丼	中華スープ 蕪の変わり漬け		大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 たら 蕪の葉	しいたけ 長葱 メンマ 蕪	米 麦	油	819	32.2	23.4	464	4.3	4
19	木	○	ご飯 納豆	大根と豚肉の味噌煮 切干大根のナムル	りんご	豚肉 納豆 ハム みそ	牛乳	人参 万能葱	大根 きゅうり キャベツ りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	792	28.3	16.6	368	4.4	2.4
20	金	○	食パン	ボルシチ 海藻サラダ	フルーツ クリーム	豚肉	牛乳 生クリーム 海藻	人参 トマト 蕪の葉	蕪 玉葱 キャベツ きゅうり コーン みかん 桃 りんご バイコン パナナ	パン 砂糖 じゃが芋	油	865	28.8	28.5	395	2.1	3.8
23	月	○	キムチ チャーハン	小アジの南蛮漬け トック ミルメーク		豚肉 卵 鶏肉	牛乳 小アジ わかめ	人参 小松菜 ビーマン	長葱 白菜 しいたけ	米 麦 小麦粉 餅	ごま 油	846	35.3	27.3	613	4.3	3.4
24	火	○	ココア 揚げパン	すいとん ほうれん草のサラダ (我孫子産野菜の日) 給食記念日	バナナ	豚肉 油揚げ ナルト 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 白菜 長葱 パナナ	パン 砂糖	油	858	29.7	26	393	3.8	3.6
25	水	○	パエリア	ポトフ きのかきッシュ	苺ヨーグルト	エビ 豚肉 卵 イカ 花 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム ヨーグルト	人参 ブロccoli パセリ ビーマン	マッシュルーム 玉葱 エリンギ しめじ キャベツ コーン セロリ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	842	35	28.3	425	2.8	4.1
26	木	○	ビビンバ	卵の醤油煮 白菜スープ	りんご	豚肉 卵 ベーコン みそ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	もやし 大根 りんご 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく	油	806	34.3	19.8	397	3.7	4.1
27	金	○	さつま芋ご飯	鯖の味噌煮 呉汁 ほうれん草のおひたし (我孫子産野菜の日)	苺	鯖 みそ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参	長葱 もやし ごぼう 大根 苺 長葱	米 麦 砂糖 さつま芋 里芋 こんにやく	油	817	38.6	22.3	380	3.7	4.3
30	月	○	ホット チリドック	あさりのチャウダー	洋梨のクリームソースかけ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	トマト 小松菜	玉葱 マッシュルーム 梨 みかん レタス	パン じゃが芋 砂糖	油 バター	932	38.3	34.3	484	13.3	3.9
31	火	○	ご飯	鶏肉のピーナッツ味噌がらめ キムチきゅうり わかめと卵のスープ	ぽんかん	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 長葱 ぽんかん	米 麦 小麦粉	油 落花生	807	34.9	27.1	314	3	3.4

☆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下さい。

今月の平均栄養価	859	33.8	25.7	418	4.3	3.6
文部科学省 基準栄養価	850	19~35	27	420	4	3以下

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です

裏面をご覧ください。



我孫子産野菜を使用した、千産千消献立や世界の料理がです。



©kids-art.toytikaku.com

