

令和5年度



我孫子市マスコットキャラクター 手賀沼のうなきちさん

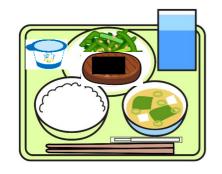
我孫子市立布佐中学校

							骨になる	周子を整える	体温やた	こになる	I						
日	曜日	牛	献立名			魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネル	蛋白	脂	カルシ	鉄	食塩相
	日	乳	主食	主菜・副菜	デザート		小魚・海藻		果物・きのこ	芋類・砂糖		ルギー	質	質	ウム	分	当量
1	水				<u>:</u> 定期ラ	たんぱく質 -フト (給	無機質(カルシウム)	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	kcal	g	g	mg	mg	g
2	木				定期		食はあり										
				<u></u> 鮭のちゃんちゃん焼き	<u> </u>	鮭	牛乳	こまつな	しめじ えのきだけ		アーモンド						
6	月	0	ご飯	白菜のおかか和え お講汁 いりこナッツ	りんご	油揚げ 豆腐	煮干し	にんしん	玉ねぎ はくさい だいこん ねぎ りんご		ごま	767	35.2	26	423	3.8	2.3
7	火	0	(おお 子 シェの日 キムチチャーハン) 揚げぎょうざ トマトと卵のスープ 煮干し	ひとくち ぶどうゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 煮干し	にら トマト こまつな	白菜キムチ漬け 玉ねぎ	米 麦 ぎょうざの皮 かたくり粉 ゼリー	ごま	766	29.4	27.8	358	5.2	3.3
8	水	0	(() (() 国の日献立) するめ入り混ぜご飯	ししゃもの彩り揚げ コーン入りおひたし 根菜汁	柿	さきいか 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	さやいんげん こまつな	もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ 柿	かたくり粉 じゃがいも		758	37.4	22	520	4.4	4
9	木	0	フレンチトースト	アーモンドサラダ じゃがいも入り野菜スープ 煮干し	みかん	卵 豆乳 ハム ベーコン 豚肉	牛乳 煮干し		キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ セロリー みかん		バター _{アーモンド} 油	790	30.4	26.1	409	3	3.6
10	金	0	ご飯	納豆 カレー小魚 炒り鶏 こまつなのみそ汁	オレンジ	納豆 鶏肉 生揚げ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干し	さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 ねぎ えのきだけ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	油	777	36.4	21.3	487	5.1	3.6
13	月	0	豆腐とえびの チリ煮丼	中華わかめスープ	キャラメルポテト	豆腐 えび 豚肉	牛乳 わかめ クリーム	にんじん にら チンゲン菜	ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 麦 ^{砂糖 かたくり粉} さつまいも はちみつ	ごま油	835	32.4	25.4	458	4.1	2.5
14	火	0	(干重千月 元一) ご飯	いわしのさんが焼き こまつなののりあえ さつまいも汁	お米の ムース	豚肉 いわし 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし だいこん	米 薄力粉	ごま	760	31.4	22.1	428	4.9	2.5
15	水	0	ターメリックライス	チリコンカーネ キャベツとりんごのサラダ いりこナッツ	グレープフルーツ	大豆 豚肉 ウインナー ツナ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご グリンピース きゅうり キャベツ グレープフルーツ	麦	アーモンド 油	826	33.7	29.5	387	4.1	2.7
16	木						唱 祭				•						
17	金	0	親子丼	三色和え けんちん汁 いりこナッツ	はやか	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 煮干し のり		玉ねぎ 干し椎茸 キャベッ たくあん漬け ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	麦	ァーモンド 油 ごま油	796	35.2	23.3	465	4.9	3.4
20	月	0	ハヤシライス	ひじきのごまネーズサラダ 煮干し	ヨーグルトあえ	ハム	牛乳 煮干し クリーム _{チース 干しひじき} ヨーグルト		玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パイン りんご みかん	麦 薄力粉	油 バター ごま ねりごま マヨネーズ	812	28.9	25.4	421	3.3	3.2
21	火	0	ご飯	さつまいもコロッケ ツナと大豆とチーズのサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 煮干し	オレンジ	鶏肉 卵 ツナ 大豆 油揚げ	牛乳 煮干し チーズ		玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきだけ オレンジ			846	29	25.4	426	3.5	3.1
22	水	0		シャキシャキポテトサラダ いりこナッツ	手作り りんごのケーキ	鶏肉 ハム 卵	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん こまつな		うどん かたくり粉 じゃがいも ^{薄力粉} 砂糖	マヨネーズ	760	25.2	31.4	392	2.7	4
24	金	0	(和食の日) ご飯	さばのみそ煮 もやしと油揚げの和え物 こまつなのすまし汁	みかん	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつなにんじん	ねぎ もやし キャベツ しめじ えのきだけ みかん	米 砂糖 花ふ	油 ごま	755	32.3	20.1	365	3.4	3.5
27	月	0	深川めし	擬製豆腐 ごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁 いりこナッツ	オレンジ	あさり 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ もやし	1	アーモンド 油 ごま ねりごま	770	34.7	25.2	499	10.3	4.1
28	火	0	ご飯	たらのチリソースかけ みそポテトサラダ にらたま汁	ひとくち みかんゼリー	たら ツナ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ きゅうり コーン 干し椎茸 ねぎ		油 マヨネーズ	773	33.2	24.1	299	4.2	2.7
29	水	0	ミルクパン	シェパーズパイ フレンチサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	豚肉 大豆 白花豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	コーン キャベツ きゅうり セロリー	パン 薄力粉 マッシュポテト 砂糖	油	830	33.8	29.6	511	3	3.9
30	木	0	さんまごはん	鶏と野菜のごま煮 わかめとえのきのみそ汁	りんご	さんま 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ			だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ えのきだけ りんご	米 麦 かたくり粉 砂糖 じゃがいも		811	32.8	26.6	424	3.9	3.7

※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。

※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネル ギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表 改訂によるものです。ご了承ください。

「千産千消デー」を実施します!



千葉県は「食の宝庫」です。三方を海に囲まれ、黒潮の影響を受 けた温暖な気候と豊かな土地資源を活かし、米や野菜、果物など多 くの農産物が生産されています。さまざまな水産物にも恵まれてい ます。

千葉県では、「地」と「千」を置き換えて「千産千消」と呼んで います。布佐中では11月14日に「千産千消デー」を実施します。 千葉でとれた食材をたくさん使って給食を作ります。

11月8日はいい歯の日です!

32.4

(16.4%)

エネルキ*-の 13~20%

25.4

(28.9%)

エネルキ*の 20~30%

4.3 3.3

4.5

428

450

790

830

今月の平均

栄養量の基準

