



日	曜日	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		栄養量					
						魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
			卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類	kcal	g	g	mg	mg	g			
10	水	○	(祝開きの献立) ★かき揚げうどん	わかめとツナの和え物 いりこナッツ	白玉ぜんざい	たんぱく質 なたと いか あさり 卵 ツナ あずき	無機質(加効) 牛乳 煮干し わかめ	カロテン にんじん 糸みつば こまつな	ビタミンC ねぎ 玉ねぎ キャベツ	炭水化物 うどん 薄力粉 砂糖 白玉	脂肪 アーモンド 油 マヨネーズ ごま	827	31.2	27.7	405	6.4	3.9
11	木	○	ご飯	中華風卵焼き ごまドレサラダ 豆腐チゲ 煮干し	みかん	卵 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ 白菜が漬け みかん グリーピース	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	805	34.5	25.4	453	4.4	3.5
12	金	○	ご飯	鮭のナッツフライ 和風サラダ ★かきたま汁	ネーブル	鮭 卵 かに風味かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ ネーブル	米 薄力粉 パン粉 かたくり粉	アーモンド 油 ごま	812	37.4	26	373	3	2.7
15	月	○	セルフオムライス	チーズ ブロッコリーとポテトのサラダ キャベツスープ	★ヨーグルト	鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター	789	29.8	24	464	3.1	4.6
16	火	○	五目豆ご飯	ししゃものカレー揚げ ごま酢和え ★大根と油揚げのみそ汁	りんご	鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし だいこん ねぎ りんご	米 麦 砂糖 薄力粉	油 ごま ねりごま	772	37.9	28.9	603	4.4	3.9
17	水	○	丸パン りんごジャム	ポテトグラタン ツナと大豆のサラダ 野菜スープ	ネーブル	ベーコン 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり セロリー ネーブル	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 ジャム	油 バター	814	29.4	32	431	2.4	4.1
18	木	○	ご飯	大豆入り肉じゃが 白菜のみそ汁 青のり小魚	★わらび餅	大豆 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し 青のり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ はくさい ねぎ	砂糖 米 じゃがいも 黒砂糖	油	864	30.9	17.7	401	4.3	3.1
19	金	○	★焼肉チャーハン	★ポテト春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	ひとくち みかんゼリー	豚肉 卵 かに風味かまぼこ ベーコン 鶏肉 なたと 豆腐	牛乳 煮干し チーズ	にんじん チンゲン菜	ねぎ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも 春巻きの皮 薄力粉 セリー	油 ごま ごま油	838	32.8	28.2	432	5.3	3.2
22	月	○	★三色ピラフ	★きのこのキッシュ ★アルファベットスープ 煮干し	ぼんかん	鶏肉 ベーコン 卵 白花豆	牛乳 煮干し クリーム チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン マッシュルーム エリンギ しめじ グリーンピース ぼんかん	米 麦 マカロニ じゃがいも	油 バター	801	30.9	27.1	424	3.5	3.8
23	火	○	(我孫子産野菜の日) ご飯	さばのごまみそ焼き 豆腐とひじきの和え物 さつま汁	はるか	さば 豆腐 ハム 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ オレシジ	米 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	773	35	21.7	385	4	3.2
24	水	○	(学校給食週間～我孫子市のご当地グルメ) ★白樺派の カレーライス	海藻サラダ 福神漬け 煮干し	はちみつ ゆずゼリー	豚肉	牛乳 煮干し チーズ 海藻	にんじん	玉ねぎ りんご 福神漬け コーン キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 セリー	油 バター ごま ごま油	805	26	22.8	384	4	3.8
25	木	○	(学校給食週間～秋田県の郷土料理) わかめご飯	たらのみそマヨネーズ焼き 三色和え だまこ汁 いりこナッツ	りんご	たら 鶏肉	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	しめじ えのきだけ 玉ねぎ キャベツ だいこんたくあん漬け ごぼう まいわけ ねぎ はくさい りんご	米 麦 砂糖 だまこもち さといも	アーモンド ごま マヨネーズ 油	776	32.9	20.4	401	3.3	4.1
26	金	○	(学校給食週間～沖縄県の郷土料理) シシジュシー	マーミナーチャンプルー もすくのスープ いりこナッツ	パイナップル	豚肉 豆腐 卵	牛乳 煮干し 刻み昆布 もすく	こねぎ にんじん にら こまつな	もやし キャベツ だいこん コーン ねぎ パイナップル	米 かたくり粉	アーモンド 油 ごま	771	34.4	24.5	468	4.1	4.5
29	月	○	(学校給食週間～愛知県のご当地グルメ) ご飯	★チキンみそカツ キャベツの和え物 根菜汁 煮干し	みかん	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン だいこん れんこん ねぎ みかん	米 薄力粉 パン粉 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	832	36.7	20.6	414	4.6	3.3
30	火	○	(学校給食週間～鳥取県の郷土料理) どんどろけご飯	にぎすの天ぷら くきわかめのきんぴら みそけんちん汁	★いちご	豆腐 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 にぎす くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ いちご	米 麦 薄力粉 砂糖 さといも	ごま油 ごま 油	769	36	27.2	414	3.5	3.9
31	水	○	★セサミトースト	あさりのチャウダー ★フレンチサラダ	スイーツフリング	あさり	牛乳 チーズ クリーム	にんじん こまつな	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン ごま 油 バター	878	28.8	37.1	491	8.6	3.6
											今月の平均	808	32.8 (16.2%)	25.7 (28.6%)	434	4.3	3.7
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

★は3年生のリクエスト給食です！

※1/25(木)、26(金)は3年生の給食はありません。

※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。

### 学校給食週間中の献立紹介

24日・・・我孫子市のご当地グルメ

「白樺派のカレー」は、大正時代、我孫子市の手賀沼近くで暮らした柳宗悦や武者小路実篤ら白樺派の文人が好んで食べたとき、隠し味にみそを使うのが特徴です。

25日・・・秋田県の郷土料理

「だまこ汁」は鶏ガラベースの汁に、鶏肉や野菜、すり鉢で突いたご飯を団子にしたものが入った、秋田県の郷土料理です。

26日・・・沖縄県の郷土料理

シシジュシーの「シシ」は豚肉、「ジュシー」は炊き込みご飯の意味で、沖縄県の郷土料理です。

29日・・・愛知県のご当地グルメ

「みそカツ」は名古屋発祥の料理で「名古屋めし」と呼ばれるものの1つです。

30日・・・鳥取県の郷土料理

「どんどろけご飯」は「豆腐めし」とも呼ばれ、鳥取県で冬至前後に作られるご飯です。豆腐をごま油で炒める時の音が、バリバリと「どんどろけ(かみなり)」の音に似ているため、この名前がつけられたと言われています。

