

1月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく

あびこし

しゅうかく

こめ

しょう



我孫子市立湖北小学校
R7.1.7

給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量		
			主食	主菜・副菜	デザート	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
9	木	○	菜めし	さばのごま味噌焼き 大根と車麩の含め煮 すまし汁	みかん	さば とりにく みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき はくさい みかん	こめ むぎ さとう くるまふ	ごま ねりごま	694	27.0	27.9
鏡開き														
10	金	○	麦ご飯	ツナそぼろ 筑前煮	白玉あずき	ツナ とりにく なまあげ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん しいたけ もも	こめ むぎ さとう さといも しらたま	あぶら	660	26.0	15.9
我孫子産野菜の日														
14	火	○	焼きうどん	ポテト味噌サラダ	セサミドーナツ	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ツナ たまご みそ おから	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ かぶ ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	うどん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら バター	662	25.5	25.2
15	水	○	麦ご飯	豚キムチ炒め 春雨サラダ	みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのき しいたけ きゅうり もやし みかん	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	573	23.5	14.3
16	木	○	ターメリックライス	チリコンカーネ カリカリポテトサラダ 煮干し	ひとくち みかんゼリー	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	パセリ にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも はちみつ ゼリー	あぶら	638	27.7	20.7
17	金	○	セルフおにぎり	鮭の塩焼き キャベツの塩昆布和え 豚汁	りんご	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ごぼう ねぎ りんご	こめ さといも	ごま ごまあぶら	574	30.9	15.6
20	月	○	麦ご飯	揚げ豆腐 野菜のごま酢和え 具だくさんみそ汁	バナナ	とうふ とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ だいこん はくさい バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	621	24.7	18.5
21	火	○	ハニートースト	もやしときゅうりのサラダ あさりとコーンのチャウダー 煮干し	ネーブル オレンジ	きなこ かにかま とりにく たまご あさり しろはなまめ	ぎゅうにゅう にぼし チーズ	にんじん パセリ	もやし きゅうり たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	パン はちみつ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン ごまあぶら	658	23.7	26.0
22	水	○	鶏ごぼうご飯	ししゃものごま焼き にらたま汁	ぼんかん	とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら いんげん	ごぼう もやし たまねぎ えのき ぼんかん	こめ さとう こむぎこ	ごま	581	27.6	21.5
23	木	○	麦ご飯	タラのガリマヨ焼き 和風サラダ キャベツのみそ汁	りんご	タラ かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく キャベツ もやし えのき しょうが たまねぎ だいこん りんご	こめ むぎ さとう ばんこ	あぶら マヨネーズ	586	26.8	17.6
全国学校給食週間														
24	金	○	麦ご飯	チーズ入りケランマリ ひじきのサラダ 3種のみそ汁	きな粉ナッツ	とりにく たまご つな みそ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	646	26.7	23.0
全国学校給食週間														
27	月	○	麦ご飯	味噌カツ ゆでキャベツ けんちん汁	スイートスプリング	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ スイートスプリング	こめ むぎ こむぎこ ぼんこ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	655	26.7	17.1
全国学校給食週間														
我孫子産野菜の日														
28	火	○	麦ご飯	肉じゃがコロッケ ひじきのごまマヨサラダ みそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	ぶたにく たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも ぼんこ ゼリー	あぶら マヨネーズ	668	23.4	22.8
全国学校給食週間														
29	水	○	白樺派のカレーライス	コールスローサラダ 煮干し	フルーツ ポンチ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター マヨネーズ	656	23.7	20.7
全国学校給食週間														
30	木	○	スパゲッティ・ミートボール	アーモンドサラダ	キャロット ケーキ	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ こむぎこ	あぶら バター アーモンド	632	23.9	24.0
お誕生日給食														
31	金	○	麻婆豆腐丼	春雨のかき玉スープ 煮干し	ヨーグルト	とうふ だいず ぶたにく レバー みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし ヨーグルト	にら にんじん こまつな	しいたけ ねぎ にんにく しょうが えのき たけのこ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ねりごま あぶら	655	30.6	19.1
全国学校給食週間														
1ヶ月の平均												635	26.2	20.6
摂取基準(中学年)												392	3.1	2.3
1ヶ月の平均												650	26.8	18.1
摂取基準(中学年)												350	3.0	2.0

24日...6年1組 増田力さんが作成した献立です。
栄養バランスを整えたこと、1年生から6年生までが美味しく食べられるように工夫してあります。
27日...名古屋名物の「味噌カツ」です。養護教諭の浅田先生の出身地になります。味噌だれは八丁味噌を使ってあります。
28日...6年2組 鈴木優斗さんが作成した献立です。
栄養バランスが偏らないようにすることを意識して立ててあります。
29日...白樺派のカレーライスは、我孫子市ご当地カレーです。国産の肉・野菜と味噌、C&Bのカレー粉を使って作ります。
30日...アメリカで食べられているスパゲッティです。ALTのヤン先生に教えていただきました。
ひき肉をスパゲッティと混ぜるのではなく、ミートボールをのせて食べるようです。