

12月献立表

日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
						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	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
		主食	主菜	副菜	デザート	たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質						
3月	○	ご飯 まめ豆みそ豆	すき焼き風煮物 切干大根いり卵焼き		みかん	大豆 高野豆腐 卵 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱 しいたけ 白菜 みかん	米 しらたき 麦 砂糖	油	894	36.1	28.6	516	6.4	3.4
4月	○	丸パン	手作りコロッケ キャベツ ミネストローネ		ヨーグルトあえ	白花生 卵 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ りんご パイン みかん 桃	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	928	34.8	29.4	357	3.3	4.5
5月	○	わかめご飯	鯖の香味焼き 大根とほうれん草のサラダ 鶏団子汁		ヨーグルト	鯖 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 大根 もやし 白菜 長葱	米 砂糖 片栗粉	油	841	38.6	25.2	436	3.9	4
6月	○	しめじご飯	鮭のチャンチャン焼き さつま芋とじゃが芋のサラダ 大根のみそ汁		りんご	鮭 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	しめじ 筍 ごぼう 玉葱 きゅうり 大根 もやし 長葱 りんご	米 こんにやく 砂糖 さつま芋 じゃが芋	油 マヨネーズ	804	38.1	20.1	336	3.1	4.3
7月	○	キムチ チャーハン	三食豆の卵焼き ビーフンスープ		黒糖 ピーナッツ	豚肉 卵 いんげん豆 大豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	長葱 白菜 玉葱 もやし 椎茸 グリンピース	米 麦 ビーフン 砂糖 片栗粉	油 ビーナッツ	780	32.7	24.7	368	3.9	3.3
10月	○	ご飯 のりの佃煮	生揚げと里芋のそぼろ煮 白菜のサラダ		みかん	厚揚げ 豚肉 大豆 ハム	牛乳 のり	小松菜 人参	玉葱 しいたけ 白菜 大根 りんご みかん	米 麦 砂糖 里芋	油	804	29	23.4	449	4.8	2.4
11月	○	ご飯	秋刀魚の甘露煮 豚肉と野菜のごま煮 即席漬け		りんご	さんま 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき 昆布	ほうれん草 小松菜 人参	長葱 ごぼう 大根 蕪 りんご 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	928	34.8	29.4	357	3.3	2.4
12月	○	みそうどん	花野菜のサラダ		さつま芋ケーキ	豚肉 卵 油揚げ みそ ちくわ ハム	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	白菜 椎茸 長葱 大根 カリフラワー	麵 さつま芋 じゃが芋 砂糖 小麦粉 里芋	油 マヨネーズ ごま バター	773	29.6	28	395	3.4	3.9
13月	○	冬野菜の カレーライス	ひじきのマリネ 小魚アーモンド		フルーツ ミルクゼリー	豚肉 みそ ハム	牛乳 煮干し チーズ ひじき	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 カリフラワー キャベツ みかん 桃 干しぶどう	米 麦 砂糖 小麦粉 里芋	油 バター ごま アーモンド	951	32	29.4	531	4.4	3.2
14月	○	ゆかりご飯	ししゃものパリパリ揚げ ポテトサラダ 野菜と豆腐のピリ辛スープ			ハム 豆腐 豚肉	牛乳 のり ししゃも	人参 小松菜	きゅうり りんご 白菜	米 麦 小麦粉 ぎょうざの皮 じゃが芋	油 マヨネーズ	815	30.3	25.9	421	2.7	2.8
17月	○	豆腐の うま煮丼	卵と春雨のスープ		ミックス ナッツ	豆腐 卵 豚肉 鶏肉 ナルト	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	白菜 玉葱 しめじ 長葱 椎茸	米 麦 春雨 片栗粉	油 アーモンド くるみ カシューナッツ	834	35.1	28.3	457	4.2	3.1
18月	○	冬至の献立 ご飯	鯖のごまみそ焼き 南瓜の甘煮 柚子香漬け のっぺい汁		みかん	鯖 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 南瓜	大根 白菜 ごぼう 椎茸 みかん きゅうり ゆず	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	油 ごま	834	34.7	20.2	399	3.7	2.7
19月	○	シーフード ピラフ	クリスマスメニュー ローストチキン 白菜スープ		チョコレート パフェ	あさり エビ ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 白菜 みかん パナナ マーマレード	米 麦 砂糖	油 バター	963	35.8	36.8	387	5.9	4.2
平均栄養量											858	3.4	26.8	423	4.1	3.4	
基準値											850	19~35	27	420	4	3	



人気メニューの紹介 冬休みに作ってね!

まめ豆みそ豆

(毎回好評で、女生徒からのレシプリクエストが多いです。)

材料 5人前

- 乾燥大豆 60g
- 片栗粉 適量
- みそ 大匙2
- 砂糖 大匙2
- 醤油 大匙1
- 高野豆腐 15g
- 揚げ油
- 酒 大匙1
- みりん 大匙2

作り方

- ①高野豆腐と、大豆は、水につけて柔らかくする。(大豆は、倍の分量で水煮でもよい。)
- ②①を片栗粉にまぶし170℃の油で揚げる。
- ③調味料を合わせて煮る。
- ④揚げた大豆と豆腐を③に絡める。

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食材事前検査として、共同購入品と各校から希望品について毎月約100品程度の検査を実施しています。また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい結果などにつきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

☆ 今月の我孫子産野菜の日 久寺家の農家 成島 誠さん

6日 じゃが芋、大根、長葱

11日 大根、じゃが芋、蕪

14日 白菜

☆ 今月の行事食 18日 冬至献立 19日 クリスマス献立