



# 献立表



平成24年度

我孫子市立久寺家中学校

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 g	塩分 g
		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	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
						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						
1・金	○	ご飯	節分献立 我孫子産野菜の日 ★鯛ハンバーグ 粉吹き芋 きな粉大豆 白菜のみそ汁		大豆 きな粉 鶏肉 豆乳 みそ 卵 鯛	牛乳 わかめ	人参 パセリ	白菜 大根 玉葱 長葱	米 麦 ごま じゃが芋 パン粉	油 ごま	892	39.4	22.8	394	5.5	3.6	
4・月	○	菜の花ご飯	立春献立 鯖のポテトマヨネーズ焼き 蕪と白菜の浅漬け 大根のみそ汁	苺	卵 鯖 鶏肉 白いんげん 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜 菜花 パセリ	蕪 白菜 苺	米 麦 じゃが芋	油 マヨネーズ	829	35.5	28.3	419	4.4	3.6	
5・火	○	★チキンカツ カレーライス 福神漬け	我孫子産野菜の日 ピーナッツあえ	★杏仁豆腐	鶏肉 みそ 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 もやし キャベツ 苺 キウイ みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター ピーナッツ	955	32	26.1	360	2.7	3.2	
6・水	○	ご飯	大根のそぼろ煮 きのこ汁	いよかん	大豆 高野豆腐 みそ 生揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しめじ 筍 えのき 長葱 なめこ いよかん 玉葱 大根	米 麦 砂糖 こんにやく 片栗粉	油	842	34.3	24	460	5.3	3	
7・木	○	苺フルーツ サンドパン	ポトフ マセドアンサラダ	ミックスナッツ	豚肉 エビ ベーコン ウインナー	牛乳 クリーム	人参 蕪の葉 パセリ	玉葱 蕪 キャベツ コーン きゅうり 苺 みかん パイン 桃	米 麦 小麦粉 じゃが芋	油 アーモンド マヨネーズ くるみ カシュナッツ	920	32.7	34.9	357	2.5	3.2	
8・金	○	麻婆丼	我孫子産野菜の日 とうもろこしのスープ シルバーサラダ	みかん	大豆 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム	牛乳	人参 ニラ 小松菜	長葱 しいたけ コーン きゅうり キャベツ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 マヨネーズ	943	36.6	30.1	507	4.7	4	
12・火	○	ご飯	鯛のつくね 小松菜のおひたし じゃが芋のみそ汁	いよかん	肉 大豆 豆腐 卵 ハム みそ 鯛	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 長葱 いよかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	826	35.6	21.4	418	4.7	3.7	
13・水	○	たこ飯	擬製豆腐 肉じゃが	フルーツ ミルクゼリー	たこ 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 万能葱	長葱 グリンピース 桃 みかん	米 麦 じゃが芋	油	834	32.8	17.7	406	3.9	3.9	
15・木	○	キャベツの ペペロンチーノ	ビーンズサラダ 小魚アーモンド	★抹茶 マーブルケーキ	ベーコン 印元 大豆 花豆 豆乳 ひよこ豆	牛乳 煮干し	人参	きゅうり コーン 玉葱 エリンギ キャベツ にんにく	小麦粉 砂糖 マヨネーズ アーモンド	油	968	36.9	35.3	436	4.7	3.1	
18・月	○	ご飯	鯖のごまみそ焼き 鶏団子汁 蕪と白菜の浅漬け	いよかん	鯖 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	白菜 きゅうり 長葱 ごぼう いよかん キャベツ えのき	米 麦 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	油 ごま	791	35.4	22.2	393	3.8	2.8	
19・火	○	フレンチ トースト	鯖とブロッコリーのクリーム煮 わかめとツナのあえもの	りんご	卵 鯖 ベーコン 印元 ツナ	牛乳 クリーム チーズ わかめ	人参 ブロッコリー	玉葱 白菜 キャベツ コーン きゅうり りんご	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	911	38.1	33.3	457	2.7	3.8	
20・水	○	五目ご飯	ししゃものごま焼き さつま芋のサラダ 根菜汁	グレープフルーツ	油揚げ 鶏肉 ハム ひよこ豆 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも 昆布	人参 小松菜	長葱 ごぼう しいたけ 大根 きゅうり はす グレープフルーツ	米 砂糖 さつま芋 小麦粉	油 ごま	928	35.1	34.2	684	4.9	4.2	
21・木	○	ガーリック チャーハン	ポークビーンズ ミモザサラダ	ヨーグルト	ベーコン 白印元 大豆 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく コーン グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	906	30.5	30.4	413	3.6	2.9	
22・金	○	ご飯	手作りさつま揚げ くるみあえ 里芋のみそ汁	★ミルメーク 苺味	豆腐 タラ 卵 油揚げ 鯛	牛乳	人参 ほうれん草	大根 長葱 もやし ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 山芋	油	834	34.1	25.2	391	3.6	3.7	
25・月	○	★わかめご飯	おでん 鯖のみそマヨネーズ焼き 蕪のかわり漬け	はっさく	ちくわ 厚揚げ 鯖 ひよこ豆 みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 パセリ 蕪の葉	蕪 はっさく 大根	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 マヨネーズ	864	37	24.9	389	3.8	4.9	
26・火	○	カレーシーフード ピラフ	スペイン風オムレツ 野菜スープ	★苺の パフェ	ベーコン イカ ハム あさり エビ 卵 豚肉 ウインナー	牛乳 クリーム	人参 パセリ 蕪の葉 ピーマン 小松菜	苺 キャベツ セロリ 玉葱 蕪	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	896	35.5	29.2	403	6.9	3.9	
27・水	○	キムチ チャーハン	小鯨の南蛮漬け 海老ワンタンスープ	バナナ	豚肉 卵 海老	牛乳 小鯨	人参 ピーマン 小松菜	長葱 玉葱 椎茸 もやし 白菜 バナナ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	803	31.8	19.3	630	2.7	3.6	
28・木	○	みそラーメン	ポパイサラダ	マラーカオ	豚肉 大豆 みそ ハム 卵	牛乳 わかめ クリーム	人参 ほうれん草	長葱 もやし コーン メンマ 大根 レーズン	小麦粉 砂糖 麵	油	937	33.9	33	391	4.2	4.9	
平均値											882	34.8	27.4	439	4.1	3.7	
基準値											850	19~35	27	420	4	3	

今月と来月は、もうすぐ卒業して巣立ち行く3年生のリクエスト献立を入れました。  
★印がついています。お楽しみに！

今月は、2月3日の節分にちなみ、鯛の献立や、大豆の献立をたくさん取り入れました。

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全、安心な運営を図るため、食材事前検査として、共同購入品と各校からの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。詳しい検査結果等につきましては、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。