



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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		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	kcal	g	g	mg	mg	g
2・月	○	ごはん わかめ佃煮	レバーと根菜の味噌がらめ ピリ辛スープ	みかん	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 みつ葉	ごぼう れんこん 筍 みかん	米 麦 さつまい 片栗粉	油	853	30.9	20.5	346	9	3	
3・火	○	我孫子産野菜の日 みそラーメン ブロッコリーとポテトのサラダ 大学芋 くるみ 大学芋 フィッシュ				豚肉 みそ ハム	牛乳 煮干し	人参 みつ葉 ブロッコリー ニラ	コーン メンマ 長葱 もやし	麵 砂糖 さつまい じゃが芋	油 くるみ マヨネーズ ごま	819	28.4	29.8	476	3.6	3.6
4・水	○	我孫子産野菜の日 2-1で考えた献立① まいたけと豚肉 ごはん タラときのこの酒蒸し ヨーグルト ごはん もやしキムチ じゃが芋味噌汁				豚肉 油揚げ タラ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 みつ葉	まいたけ えのき しめじ もやし きゅうり 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	734	37.6	17.7	408	2.7	3.6
5・木	○	冬野菜の カレーライス	華風あえ	アップルパイ	豚肉 みそ カニカマ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉葱 もやし りんご	米 麦 小麦粉 里芋 砂糖	バター 油	956	31.9	30.3	439	2.6	3.4	
6・金	○	我孫子産野菜の日 2-1で考えた献立② ごはん 鯖の味噌煮 海藻サラダ りんご 白菜の味噌汁 煮干し				鯖 みそ 油揚げ	牛乳 海藻 煮干し	小松菜	キャベツ きゅうり コーン 白菜 りんご	米 麦 砂糖	油	729	36.3	20.7	489	4.7	4
9・月	○	キムチ チャーハン	三食豆の卵焼き エビワンタンスープ	ヨーグルト	豚肉 卵 白印元 大豆 鶏肉 エビ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 小葱	長葱 白菜 玉葱 筍 もやし 椎茸 グリーンピース	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油	801	34.6	22	443	3.4	3.7	
10・火	○	ごはん	つくね焼き ポパイサラダ さつまい	みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 ハム みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	長葱 大根 みかん	米 麦 さつまい 砂糖	油	853	38.4	23.1	477	5.7	4	
11・水	○	卵サンドパン	ポークビーンズ ヨーグルトあえ	小魚アーモンド	卵 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 煮干し	パセリ 人参 トマト	玉葱 キャベツ グリーンピース パナナ パイン みかん 桃	パン マヨネーズ 油 アーモンド	油	910	39.3	32.4	538	4.9	3.2	
12・木	○	麻婆丼	とうもろこしのスープ 昆布の即席漬け	みかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳 昆布	にら 小松菜 人参	長葱 玉葱 コーン きゅうり 白菜 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油	879	36.8	26.1	527	5.4	4.4	
13・金	○	ごはん	豚肉の南蛮煮 かきたま汁	りんご	豚肉 生揚げ みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 長葱 りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま 落花生	856	29.8	25.9	426	4.1	4.5	
16・月	○	ごはん	ししゃものバリバリ揚げ ツナとりんごのサラダ お講汁	ヨーグルト レーズン	油揚げ ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ のり ヨーグルト 昆布	人参	キャベツ きゅうり 大根 長葱 ごぼう	米 麦 ぎょうざの皮 砂糖	油 マヨネーズ	861	34.2	28.4	517	3.8	2.5	
17・火	○	ごはん	ほきのナッツマヨ焼き 柚子香あえ まめ豆みそ豆 きのこけんちん汁	みかん	大豆 凍り豆腐 みそ ほき 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	白菜 きゅうり ゆず 大根 長葱 えのき しいたけ しめじ みかん	米 麦 こんにやく 砂糖	油 マヨネーズ アーモンド	782	35.5	28	415	2.9	3.1	
18・水	○	冬至献立 コッペパン ジャムマーガリン	かぼちゃのミートソース焼き もずくとうずら卵のスープ さつまいと大豆のサラダ	りんご	豚肉 大豆 ベーコン ハム うずらの卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参 ビーマン 蕪の葉	玉葱 マッシュルーム 蕪 きゅうり キャベツ コーン りんご	パン 砂糖 じゃが芋 さつまい	油 マーガリン マヨネーズ	935	34.7	36	477	4.2	4.3	
19・木	○	クリスマス献立 エビピラフ	タンドリーチキン 粉吹き芋 野菜スープ	手作り チョコレート パフェ	エビ ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 トマト パセリ	玉葱 コーン グリーンピース 苺	米 砂糖 じゃが芋	油 バター アーモンド	924	36.4	34.6	391	2.3	4.4	
平均栄養量											849	34.6	26.8	455	4.2	3.7	
基準値											820	30	26	450	4	3	

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。
(放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食をミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。

今月は、2年1組が家庭科の授業で考えた、給食献立を取り入れました。
旬の魚と、旬の我孫子産野菜を使っています。 クラス代表が接戦でしたので、2つの献立を採用しました。

4日 まいたけ豚肉ごはん 鱈ときのこの酒蒸し もやしキムチ じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト
6日 ご飯 鯖の味噌煮 海藻サラダ 白菜の味噌汁 煮干し りんご

今月の我孫子産野菜

3日、4日のじゃが芋

6日の長葱、キャベツ、白菜、小松菜

3学期の給食は、1月8日から始まります。

