

献立表

平成26年

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	たんばく質	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	g	g
3・月	○	献立 ご飯	鰯ハンバーグ もやしのお浸し 白菜の味噌汁	きな粉大豆	鰯 大豆 卵	牛乳	人参 小松菜	大根 もやし 長葱	米 麦 パン粉 砂糖	ごま 油	824	38.7	23	420	5.7	3.7	
節分には、ひいらぎに鰯の頭をつけて 魔除けをします。																	
4・火	○	立春献立 菜の花ご飯	鰯のポテトマヨネーズ焼き ほうれん草とハムのあえもの 大根の味噌汁	スイーツ スプリング	鰯 卵 鶏肉	牛乳	人参 菜花	玉葱 キャベツ コーン 長葱 大根	米 麦 パン粉 砂糖	マヨネーズ	853	39.3	28.5	356	4.5	4.1	
節分の次の日は、立春です。 魚欄に春と書いて、さわらと読みます。																	
5・水	○	ご飯	鯖のピーナッツ味噌がらめ マセドアンサラダ さつま汁	ヨーグルト	鯖 エビ 豆腐	牛乳	人参	きゅうり コーン 大根 長葱	米 麦 こんにやく 砂糖	マヨネーズ ピーナッツ	958	39	32.8	394	3	3.2	
ピーナッツみそ味の鯖です。																	
6・木	○	♥ナン	チリコンカーネカレー風味 粉吹き芋 野菜スープ	バナナ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜 トマト	玉葱 グリンピース 白菜 コーン パナナ	ナン 小麦粉 じゃが芋	油	823	39.3	24.1	394	5.3	4.1	
ナンは、インド料理です。																	
7・金	○	ピビンバ	とうもろこしのスープ 大豆と炒りこの青のり絡め	柔らか 杏仁豆腐	豚肉 みそ 卵 大豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜	ぜんまい にんにく もやし 大根 コーン 玉葱 みかん	米 麦 砂糖	油 ごま	932	33.7	27.2	507	7.9	4	
ご飯に、肉とナムルをのせて、 食べます。																	
10・月	○	サーモンカツ バーガー	蕪とベーコンのスープ ♥海藻サラダ	♥苺	鮭 ベーコン 卵	牛乳 チーズ 海藻	人参 パセリ 小松菜	キャベツ 玉葱 蕪 コーン 苺	パン パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	814	38.5	33.5	481	2.3	3.7	
丸パンに手作りのサーモンカツ を挟みます。																	
12・水	○	ご飯	我孫子産野菜の日 つくねとふくら大根のソテー ほうれん草ののりあえ かき卵汁	パイナップル	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜	長葱 大根 もやし しいたけ パイナップル 椎茸	米 麦 砂糖	油 片栗粉	747	34.3	18.6	411	5.8	4.1	
新メニューコンテスト 優秀賞です。																	
14・金	○	中華丼	チンゲン菜のスープ もやしキムチ	♥チョコパフェ	エビ イカ 豚肉 うずら卵 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 玉葱 長葱 筍 椎茸 えのき もやし きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	956	37	31.8	460	3.7	4.2	
手作りのチョコパフェです。																	
17・月	○	ご飯	家常豆腐 のっぺい汁	清見柑	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	人参 小松菜	筍 キャベツ 大根 椎茸 ごぼう 清見	米 麦 砂糖 片栗粉	油	749	35.2	21.2	529	5.6	3.3	
家常豆腐は、中国の家庭料理で 厚揚げと肉、野菜をじっくり炒めます																	
18・火	○	♥ゆかりじゃこ ご飯	おでん 卵の醤油煮 柚子香あえ	ぼんかん	ちくわ 卵 がんもどき	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	人参 しそ	大根 白菜 きゅうり ゆず ぼんかん	米 じゃが芋 砂糖		735	27.4	17.5	401	3.5	3.7	
おでんは、冬の定番料理です。																	
19・水	○	ご飯	ししゃもの胡麻焼き 筑前煮	スイーツ スプリング	鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布 ししゃも	人参	ごぼう 筍 椎茸 スイートスプリング	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉	ごま 油	834	33.5	27.5	664	4.5	2.5	
胡麻は、セサミンがたっぷりです																	
20・木	○	♥カツカレー 福神漬	ごぼうサラダ	アーモンド	鶏肉 みそ 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉葱 きゅうり キャベツ ごぼう コーン 大根	米 麦 小麦粉 じゃが芋 パン粉	ごま 油 アーモンド マヨネーズ	969	33.5	35	363	2.5	3.4	
手作りのカツカレーです。																	
21・金	○	ご飯	♥すき焼き煮 即席漬	♥雪見大福	大豆 凍り豆腐 みそ 牛肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	長葱 椎茸 白菜 きゅうり 大根	米 麦 片栗粉	油	878	34.1	29.2	495	4.8	3.6	
凍り豆腐と大豆を揚げて、みそ味 にした、まめ豆みそです。																	
24・月	○	ご飯	擬製豆腐 豚肉と野菜の胡麻煮	日向夏	卵 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	人参 小葱	大根 ごぼう 日向夏	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 くるみ ごま	887	36.8	29.4	454	5	3	
くるみ小魚は、ご飯に合います。																	
25・火	○	2-2の献立 チャーハン	ポテトサラダ 大根とわかめのスープ	りんご ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ピーマン	長葱 ザーサイ メンマ きゅうり りんご 大根	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	741	24	24.4	397	2.3	4.6	
2-2の代表献立です。																	
26・水	○	わかめじゃこ ご飯	鮭の紅葉焼き ひじきの五目煮 なめこ汁	みかん	鮭 大豆 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ひじき	人参 小松菜 さや印元	長葱 なめこ みかん	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	791	37.7	25.8	413	4.9	4.4	
鮭にすりおろした人参とマヨネーズをかけ、 焼いた紅葉焼きです。																	
27・木	○	コッペパン	我孫子産野菜の日 鱈のムニエル野菜クリームかけ 白菜のスープ	ヨーグルトあえ	鱈 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 白菜 しめじ コーン パナナ 苺 パイン みかん 桃	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	850	36	27.3	454	1.8	3.8	
新メニューコンテスト 最優秀賞です。																	
28・金	○	ちゃんぽん うどん	みそポテトサラダ くるみフィッシュ	マーラーカオ	豚肉 イカ エビ うずらの卵 ハム みそ 卵	牛乳 煮干し わかめ クリーム	人参	白菜 玉葱 椎茸 筍 きゅうり コーン レーズン	麵 砂糖 小麦粉 米粉 じゃが芋	油 くるみ マヨネーズ	905	36.3	37.7	445	3.3	3.8	
マーラーカオは、中華風の 蒸しパンです。																	
今月の平均値											847	35.2	27.5	447	4.2	3.7	
基準値											820	30	26	450	4	3	

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為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。

12日 つくねとふくら大根のソテー (給食新メニューコンテスト 優秀賞 久寺家中2年生 増田 健人さんの作品)

25日 2年2組の代表献立 チャーハン 牛乳 大根とわかめのスープ ポテトサラダ ヨーグルト

27日 鱈のムニエル野菜クリーム煮かけ (給食新メニューコンテスト 最優秀賞 白山中2年生 倉科 慧大さんの作品)

★ 2学期に引き続き、2年生が家庭科の授業で考えた給食献立を取り入れました。

♥印は、3年生のリクエスト献立です。