



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		
						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	○	桃の節句 ちらし寿司	♥鶏のから揚げ 海老フライ キャベツ すまし汁		桜餅	卵 エビ 鶏肉 はんぺん 豆腐 鱈 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 みつ葉 さや印元	椎茸 かんぴょう キャベツ しめじ	米 もち 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	958	38.1	30.8	477	6.9	4.6		
ちらし寿司と桜餅でお祝いしましょう！																			
4・火	○		我孫子産野菜の日 蕪とサーモンのクリーム煮 水菜と油揚げのサラダ		♥苺	卵 鮭 油揚げ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 水菜 蕪の葉	玉葱 蕪 きゅうり 大根 苺	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	897	38.3	32.9	551	3.1	3.9		
我孫子産野菜のシチューです！																			
5・水	○	♥中華おこわ	鱈の葱味噌焼き 卵と春雨のスープ		フルーツあえ	豚肉 鱈 みそ 卵 ナルト 鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜	椎茸 長葱 メンマ 枝豆 パナナ みかん 桃 パイン 白菜 筍	米 もち米 砂糖 春雨 片栗粉	油 松の実	827	38.6	22.4	376	2.8	4.2		
鱈は、漢字のように冬の魚です。																			
6・木	○		我孫子産野菜の日 牛丼 きゅうりキムチ お講汁 小魚ピーナッツ		日向夏	牛肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 かたくちいわし	人参 小松菜	玉葱 きゅうり 椎茸 大根 長葱 日向夏	米 麦 砂糖 しらたき 里芋	油揚げ ごま ピーナッツ	875	35.6	24.1	504	4.6	3.9		
日向夏は、サマーオレンジともいいます。																			
7・金	○	♥わかめじゃこ ご飯	ししゃもの南蛮漬け 豚肉の味噌煮		清見柑	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ししゃも	人参 ピーマン	玉葱 ごぼう 椎茸 清見柑	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	ごま 油	843	33.7	22.1	548	3.5	4.1		
カルシウムたっぷり献立です。																			
10・月	○	♥オムライス	あさりのチャウダー わかめサラダ		レモン ヨーグルト	卵 あさり 花豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ トマト	玉葱 コーン きゅうり グリーンピース マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	851	33.1	20	497	10	4.2		
人気のオムライスです。																			
11・火	○		卒業を祝う献立 栗赤飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーとポテトのサラダ		♥苺パフェ	ぶり ささげ ハム みそ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 大根 長葱 苺	米 もち米 砂糖 じゃが芋	油 栗 アーモンド マヨネーズ	938	38.5	35.3	391	3.5	4.6		
赤飯と出世魚のぶりでお祝いしましょう！																			
13・木	○	山菜かき揚げ うどん	ごぼうサラダ		おしるこ	油揚げ 鶏肉 大豆 卵 ハム 小豆	牛乳 わかめ ひじき 桜えび	人参 みつ葉	玉葱 椎茸 長葱 山菜 コーン ごぼう キャベツ きゅうり	麵 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつま芋	油 ごま	902	30.9	26	471	4.7	4.1		
かき揚げには、大豆、ひじき、桜えびみつ葉、さつま芋を入れました。																			
14・金	○	ご飯 ピーナッツ味噌	鯖の有馬焼き 切干しとメンマのナムル さつま汁		でこぼん	みそ 豆腐 鯖 豚肉	牛乳	人参 小松菜	メンマ 大根 もやし 長葱 でこぼん	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま ピーナッツ	905	36.5	30.3	379	4.1	3.8		
でこぼんは今が旬です。不知火(しらぬい)ともいいます。																			
17・月	○	麻婆丼	とうもろこしのスープ		マンゴー 杏仁豆腐	豆腐 みそ 大豆 卵 豚肉	牛乳	人参 小麦粉 ニラ	長葱 コーン 玉葱 パイン 苺 椎茸 みかん キウイフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	928	36.6	28.1	515	6	3.9		
人気の中華メニューです。																			
18・火	○	スパゲッティ ミートソース	イタリアンサラダ		アップルパイ	豚肉 大豆 イカ エビ	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ ピーマン トマト	玉葱 セロリ りんご マッシュルーム きゅうり	麵 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 バター	912	38.7	31.2	362	4	2.7		
人気のイタリアメニューです。手作りアップルパイです。																			
												今月の平均値		894	36.2	27.6	461	4.8	4
												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日は、卒業式のため給食はありません。

♥印は、3年生のリクエスト献立です。

久寺家中での3年間の給食を忘れないで下さいね！

今年度の我孫子産野菜は、久寺家農家の日暮正子さん、日暮朱美さん、成島誠さん、石山正昭さんの他アビコンからも納品して頂きました。

お米は、年間を通じて我孫子産のコシヒカリを使用しています。



卒業おめでとう

