

# 5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 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									
1	木	○	春キャベツのペペロンチーノ	ツナと卵のカレーサラダ	米粉いりバナナケーキ	ベーコン 卵 ツナ チーズ	牛乳 煮干し ヨーグルト	人参	キャベツ エリンギ にんにく きゅうり バナナ レーズン	米粉 小麦粉 麵 砂糖	バター 油 マヨネーズ	940	35.2	38.4	528	4	3.5	米粉いりのバナナケーキです。		
2	金	○	端午の節句献立 中華おこわ	我孫子産野菜の日 わかめとツナのあえもの トック	米粉いり柏餅	豚肉 ツナ 鶏肉 卵 小豆	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 小松菜	椎茸 長葱 メンマ ザーサイ きゅうり もやし キャベツ	米 餅米 餅 砂糖 米粉 小麦粉	松の実 マヨネーズ ごま	858	29.4	24.8	340	3.4	3.5	端午の節句献立です。 米粉いりの柏餅です。		
7	水	○	麻婆丼	我孫子産野菜の日 中華サラダ	サイダーポンチ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵 ハム	牛乳 かえり煮干し	人参 ニラ	長葱 椎茸 キャベツ きゅうり パイン 桃 みかん バナナ	米 麦 砂糖 春雨	アーモンド 油	936	37	29.1	566	5	2.8	豆腐がたっぷり入ったピリ辛の麻婆丼です。		
8	木	○	チキンライス	お豆と卵のグラタン 野菜スープ	グレープフルーツ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 白印元 うずら卵	牛乳 チーズ クリーム	人参 トマト ほうれん草	玉葱 グリンピース マッシュルーム 白菜 コーン グレープフルーツ	米 麦 米粉 マカロニ	油 バター	889	34	28.5	440	3.2	4.4	ひよこ豆、白印元、グリンピース うずら卵のグラタンです。		
9	金	○	わかめじゃこご飯	豆腐の真砂揚げ 大根ときゅうりのキムチ 若竹汁	抹茶きな粉大豆	豆腐 エビ 卵 大豆 きな粉 はんぺん 鶏肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ しらす	人参 小松菜 みつ葉	玉葱 大根 きゅうり	米 麦 片栗粉	油	766	33.1	24.5	445	3.5	4	豆腐の真砂揚げには、豆腐、エビ 鶏肉、卵が入っています。		
12	月	○	中華丼	ピリ辛スープ シルバーサラダ	ヨーグルト	エビ イカ 豚肉 うずら卵 豆腐 鶏肉 卵 ハム	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 みつ葉	白菜 長葱 筍 椎茸 きゅうり キャベツ	米 麦 春雨 油	マヨネーズ	850	33.8	25.1	451	3.1	4.1	人気メニューの中華丼です。		
13	火	○	ご飯 まめ豆みそ豆	鯖の有馬焼き ポテトサラダ けんちん汁	オレンジ	大豆 凍り豆腐 鯖 ハム みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 玉葱 大根 ごぼう 長葱 椎茸 オレンジ	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	851	35.8	28.8	365	4	2.9	まめ豆みそ豆には、大豆と 高野豆腐を入れました。		
14	水	○	キャロットライス シーフードクリーム	我孫子産野菜の日 ポトフ風スープ 海藻サラダ	ココアプリン	あさり エビ 豚肉 ウィナー	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 白菜 蕪 セロリ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	728	24.3	23	396	2.5	3.1	キャロットライスにクリームソース をかけて食べましょう！		
15	木	○	ご飯 韓国のり	ししやものパリパリ揚げ ベーコンじゃこサラダ じゃが芋の味噌汁	パイナップル	ししやも ベーコン みそ 油揚げ	牛乳 ししやも わかめ のり ちりめんじゃこ	しその葉 ほうれん草	キャベツ きゅうり しめじ 玉葱 パイナップル	米 麦 ぎょうざの皮	油	767	32.8	21.5	465	3.2	3.2	ギョウザの皮にしとししやもを のせて巻いて揚げました。		
16	金	○	高菜チャーハン	小芋のから揚げ 中華スープ	くるみ 黒糖クッキー	卵 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参 小松菜	長葱 メンマ 椎茸	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 はちみつ	油 ごま くるみ マーガリン	928	30.2	33.5	414	4	4.1	小芋のから揚げは、青のり味で いつも残菜ゼロです。		
19	月	○	冷やし中華麺	パインサラダ 小魚ピーナッツ	コーンマフィン	ハム 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ かえり煮干し	人参	きゅうり もやし 玉葱 パイン コーン キャベツ	麵 砂糖 小麦粉 米粉	油 ピーナッツ	929	32.1	34.6	466	2.8	4.9	冷やし中華が美味しい季節に なりました。		
20	火	○	ご飯 鮭とじゃこのふりかけ	我孫子産野菜の日 ツナの松風焼き 浅漬け さつま汁	小玉 すいか	鮭 豆腐 ツナ 卵 豚肉 みそ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 小葱	蕪 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 椎茸 すいか	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油 ごま	797	33.3	24.5	486	3.9	3.5	手作りのふりかけは、カルシウム たっぷりです。		
21	水	○	焼き豚チャーハン	手作りワンタンスープ きゅうりの中華漬け	スイートポテト	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	長葱 筍 もやし 椎茸 大根 きゅうり セロリ	米 麦 さつま芋 小麦粉	バター 油	869	27.4	23.1	365	2.9	4.9	手作りのスイートポテトは、 食物繊維がたっぷりです。		
22	木	○	じゃこカレートースト	ポークビーンズ マセドアンサラダ	グレープフルーツ	大豆 ベーコン 豚肉 エビ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 トマト	玉葱 グリンピース きゅうり コーン グレープフルーツ	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	940	37.7	35.8	498	3.4	3.9	新メニューのじゃこカレートースト です。		
23	金	○	グリンピースご飯	鯉のオーロラ煮 さつま芋とじゃが芋のサラダ かきたま汁	レモンヨーグルト	鯉 ハム 豆腐 卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	きゅうり 長葱 椎茸 グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	油 マヨネーズ	905	37.7	23.9	407	3.9	4.1	旬のグリンピースと鯉の 献立です。		
26	月	○	あさりご飯	ほきの味噌マヨネーズ焼き わかめサラダ お講汁	アップル シャーベット	あさり ほき ひよこ豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ 昆布	人参 みつ葉 パセリ 小松菜	ごぼう 長葱 キャベツ きゅうり コーン 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま マヨネーズ	784	36.5	22.5	465	10.2	3.5	あさりの美味しい季節です。 鉄分がたっぷりです。		
27	火	○	夏野菜カレー	我孫子産野菜の日 ひじきのマリネ アーモンド	ヨーグルトあえ	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト さや印元	玉葱 なす きゅうり バナナ みかん 桃	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター アーモンド	963	30.8	32	447	3.7	3.7	トマト、かぼちゃ、なす、 さや印元が入ったカレーです。		
28	水	○	肉味噌丼	我孫子産野菜の日 青梗菜のスープ 角なます	キウイ フルーツ	豚肉 大豆 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 ピーマン	玉葱 長葱 筍 えのき 大根 セロリ きゅうり キウイフルーツ	米 麦 砂糖 油		846	33.5	23	402	5.2	4	丼ご飯に肉味噌をかけて 食べましょう！		
29	木	○	ご飯 くるみ小魚	我孫子産野菜の日 海鮮シューマイ ごぼうサラダ むらくも汁	小玉 すいか	大豆 鶏肉 エビ 鱈 卵 ハム ナルト 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉葱 長葱 コーン きゅうり キャベツ ごぼう えのき すいか	米 麦 砂糖 片栗粉	油 くるみ ごま マヨネーズ	857	38.6	27	450	3.9	3.9	手作りの海鮮シューマイには、 エビと鱈のすり身を入れました。		
30	金	○	ジャージャー麺	手作りたこ焼き	マンゴー 杏仁豆腐	豚肉 大豆 卵 エビ たこ みそ	牛乳	人参	玉葱 きゅうり もやし 長葱 椎茸 キャベツ 筍 パイン みかん キウイ	麵 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	859	35	28.9	632	4.2	4	ジャージャー麺が美味しい季節に なりました。		
												今月の平均値		863	33.4	27.6	451	4	3.8	
												基準値		820	30	26	450	4	3	

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。

**今月の我孫子産野菜 長葱 キャベツ 蕪 トマト 米粉も我孫子産です。**

3年生の給食は、修学旅行及び振替休業のため19日～21日はありません。

2年生の給食は、林間学校のため28日～30日はありません。

**29日は、保護者対象の給食試食会を予定しています。**