



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 mg	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・月	○	そぼろご飯	厚揚げとじゃが芋の味噌煮	ヨーグルト	白菜の変わり漬	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉葱 椎茸 白菜	米 麦 砂糖	油	764	29.6	21.9	475	3.3	3.8	
そぼろご飯には鶏挽き肉と、卵、小松菜をいれました。																		
2・火	○	ご飯	○厚揚げとトマトの卵とじ	りんご	くるみ小魚	豆腐と大根の味噌汁	生揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	トマト 小松菜	玉葱 長葱 大根	米 麦 砂糖	油	794	30.7	29.3	467	4.1	3.1
給食新メニューコンテスト市長賞 ○厚揚げとトマトの卵とじ 新メニューコンテスト市長賞の給食です																		
3・水	○	フレンチトースト	あさりのチャウダー	粗挽きベツパー	ほうれん草とコーンのサラダ	卵 あさり	牛乳 チーズ	人参 小松菜	しめじ コーン キャベツ 玉葱	パン 砂糖	バター	805	31.7	25.8	471	8.6	3.9	
手作りのフレンチトーストは、人気メニューです。																		
4・木	○	ご飯	三食豆の卵焼き	みかん	納豆	大豆の味噌汁	納豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 玉葱 大根	米 麦 砂糖	油	765	32.9	24.3	380	4.2	3.1
白印元、大豆、グリーンピースをいれた卵焼きです。																		
5・金	○	食パン	○高野豆腐と我孫子産野菜のグラタン	りんご	ジャム&マーガリン	さつま芋とじゃが芋のサラダ	凍豆腐 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 キャベツ きゅうり	パン 砂糖	油	787	24.7	29.1	453	1.7	3.3
新メニューコンテスト市長賞の給食です ○高野豆腐と我孫子産野菜のグラタン																		
8・月	○	中華丼	ビーフンスープ	フルーツ	ヨーグルト	エビ イカ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜 玉葱 長葱	米 麦	油	808	31	19.7	406	3.2	3.7	
ビーフンは、米から出来てます。																		
9・火	○	あさりご飯	ししゃものパリパリ揚げ	みかん	小松菜の海苔あえ	白菜と卵のスープ	あさり	牛乳 昆布	人参 しそ	白菜 玉葱 みかん	米 麦	油	751	31.1	23	518	7.7	3.7
パリパリと音がするししゃものぱりぱり揚げです。																		
10・水	○	★ゆかりご飯	鮭の黄金焼き	きな粉大豆	野菜の炒り煮	鮭 卵 鶏肉	牛乳	人参	コーン ごぼう はす	米 麦	油	871	37.6	28.5	300	2.9	2.5	
ゆかりご飯は、2-4のリクエスト献立です。																		
11・木	○	チキンライス	お豆とうずら卵のグラタン	アーモンド	野菜スープ	鶏肉 白印元	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 コーン	米 麦	油	831	28.9	31.4	419	3	3.8	
白印元、ひよこ豆、大豆、うずら卵のグラタンです。																		
12・金	○	★カツカレー	白菜のサラダ	★サイダー	ライス	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参	玉葱 グリーンピース	米 麦	油	949	31.1	26.3	336	2.3	2.9	
カツカレーライスは、2の1のリクエスト献立です。																		
15・月	○	肉味噌丼	白菜キムチ	りんご	大根と油揚げの味噌汁	肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	長葱 玉葱 筍 白菜	米 麦	油	860	32.8	21.3	382	5.2	4.3	
手作りのりんごゼリーです。																		
16・火	○	★きな粉揚げパン	エビワタンスープ	くるみ	春雨の胡麻炒め	きな粉 エビ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	長葱 筍 もやし 椎茸	パン 砂糖	油	772	33	26.5	483	3.7	3.9	
きな粉揚げパンは、1-4のリクエスト献立です。																		
17・水	○	ご飯	鯖のごまナッツ味噌焼き	みかん	ブロッコリーとポテトサラダ	鯖 みそ ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 長葱	米 麦	油	837	37.3	26.4	401	4.1	3.1	
ブロッコリーは冬野菜です。今が旬です。																		
18・木	○	ご飯	ほきの紅葉焼き	大豆と煮干し	柚子香あえ	ほき 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 きゅうり 大根	米 麦	油	776	36	26.4	469	4.5	2.2	
冬至には、柚子やかぼちゃを食べます																		
19・金	○	クリスマス献立	タンダリーチキン	★チョコ	パフェ	エビ あさり	牛乳	人参 トマト	玉葱 コーン	米 麦	油	944	36.8	37.7	412	2.9	4.3	
チョコレートパフェは1-2のリクエスト献立です。																		
平均栄養量												821	26.5	26.5	425	4.1	3.4	
基準値												820	19~35	26	450	4	3	

今月の行事食

★印は、残菜残乳プロジェクトを達成したクラスのリクエスト献立です。

1-2 1-4 2-1 2-4の献立を実施します。3-5の献立は、3学期に実施します。お楽しみに！

給食新メニューコンテストの市長賞の作品を給食で作ります。我孫子産野菜も使います。

2日 厚揚げとトマトの卵とじ 並木小 6年 堀内育磨さん 5日 高野豆腐と我孫子産野菜のグラタン 湖北台東小 6年 大竹 莉愛さん
19日はクリスマス献立です！

☆仕入れ等の都合により、献立内容を変更させていただく事があります。

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。