



献立表



平成27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 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								
2・月	○	フレンチトースト	ボルシチ風スープ コールスローサラダ			豚肉 ベーコン 卵 白印元 ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト	蕪 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	油	861	33.6	28	390	3.2	3.8		
1枚づつ手作りしたフレンチトーストです。																			
3・火	○	するめ混ぜご飯	筋分献立 鰯の唐揚げ ポテトサラダ けんちん汁	きな粉大豆		いか 豚肉 鰯 大豆 ハム 豆腐 きな粉	牛乳	人参 小松菜 さや印元	きゅうり ごぼう 長葱 大根 椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 マヨネーズ	751	30.2	21.9	338	2.8	3.6		
筋分献立です。鰯の頭をひいらぎに刺すと鬼が逃げるといわれています。																			
4・水	○	菜の花ご飯	立春献立 鱈の胡麻味噌焼き 柚子香あえ 大根のみそ汁	スイーツ スプリング		卵 豚肉 鱈 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 菜花	白菜 柚子 大根 スイーツスプリング 長葱 柚子	米 麦	油 ごま	760	36.8	22.8	421	4	3.8		
節分の翌日は立春です。																			
5・木	○	ご飯	生揚げと里芋のそぼろ煮 蕪と白菜の浅漬け	みかん		大豆 凍り豆腐 みそ 生揚げ 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 蕪の葉	玉葱 椎茸 蕪 白菜 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油	843	33.1	26.3	488	5.1	2.5		
まめ豆みそ豆は、高野豆腐と大豆で作ります。																			
6・金	○	食パン	ポークビーンズ ミモザサラダ アーモンド	フルーツ クリーム		豚肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 クリーム	人参 蕪の葉 パセリ トマト ほうれん草	玉葱 バイン 桃 バナナ みかん グリーンピース キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	961	34	36.1	400	4.3	3.3		
苺、みかん、バイン、桃を入れたフルーツクリームです。																			
9・月	○	わかめご飯	おでん 卵の醤油煮 切干し大根のナムル	いよかん		ちくわ ハム 卵 がんもどき	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり いよかん	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	741	27.1	19.6	444	4.5	4.4		
切干大根は、食物繊維がたっぷり入っています。																			
10・火	○	ご飯	ししゃものごま焼き 豚肉と大根の味噌煮	手作り 桃ゼリー		豚肉 生揚げ みそ	牛乳 海苔 わかめ ししゃも	人参	大根 椎茸 桃	米 麦 砂糖 こんにやく 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	838	36.8	25	663	5.6	3.2		
手作りの桃ゼリーです。																			
13・金	○	冬野菜担担麺	2年1組の献立 あさりとニラのチヂミ	杏仁豆腐 フルーツポンチ		あさり 大豆 卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ニラ 赤ピーマン	もやし 長葱 白菜 パイン 桃 みかん バナナ	麺 小麦粉 片栗粉 山芋 砂糖	油	788	32.7	26.1	455	10.8	4.2		
2年1組の生徒が考えた中華献立です。																			
16・月	○	あさりご飯	擬製豆腐 大根のサラダ 白菜の味噌汁	ポンカン		あさり 卵 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ ツナ	牛乳 煮干し 昆布 ひじき わかめ	人参 みつ葉	ごぼう 長葱 大根 白菜 ぼんかん	米 麦 砂糖	油 ごま	768	34.9	25.5	441	8.4	4.3		
あさは、鉄分がたっぷりです。																			
17・火	○	ターメリックライス チリコンカンネ	我孫子産野菜の日 高野豆腐と 我孫子産野菜のグラタン	ヨーグルトあえ		大豆 高野豆腐 豚肉	牛乳 わかめ ひじき チーズ ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ トマト ほうれん草	玉葱 グリンピース キャベツ バナナ 苺 桃 バイン みかん	米 麦 砂糖 米粉 小麦粉	油	958	39.4	29	567	5.1	2.7		
高野豆腐は大豆から出来てます。																			
18・水	○	秋刀魚の蒲焼き	白菜キムチ 鶏団子汁	くるみ フィッシュ		秋刀魚 鶏肉 卵	牛乳 ひじき かえり煮干し	人参 小松菜	白菜 きゅうり ごぼう えのき 長葱	米 麦 片栗粉 砂糖	油 くるみ	927	34.8	35.2	407	3.9	3.1		
鶏団子にはひじきも入れました。																			
19・木	○	大豆中華おこわ	海老ワンタンスープ わかめとツナのあえもの	レモンヨーグルト		豚肉 大豆 エビ ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	椎茸 長葱 メンマ ザーサイ 筍 もやし キャベツ コーン きゅうり	米 もち米 砂糖 ごま 小麦粉	油 マヨネーズ	876	29.6	31.7	414	2.8	4.4		
人気の中華おこわに大豆も入れました。																			
20・金	○	五目ご飯	海老と葱の卵焼き もやしのおひたし 豆腐の味噌汁	みかん		鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳 昆布 小海老 わかめ	人参 小葱 小松菜	ごぼう 椎茸 もやし 大根 みかん	米 麦 砂糖	油	726	31.7	19.8	610	4.3	3.9		
桜エビを入れた卵焼きです。																			
23・月	○	ご飯	鯖のカレー焼き じゃが芋の金平 なめこ汁	りんご		納豆 鯖 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 長葱 なめこ りんご	米 麦 こんにやく	油 ごま	789	37.9	23.4	354	4.7	3.7		
納豆は茨城県が生産量日本一です。																			
24・火	○	麻婆丼	じゃこと水菜のサラダ 春雨スープ	みかん		豆腐 豚肉 大豆 みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ニラ	長葱 きゅうり 大根 水菜 もやし えのき 椎茸 白菜 みかん	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま	875	38.4	28.2	580	4.7	3.6		
カルシウムがたっぷりのちりめんじゃこのサラダです。																			
25・水	○	チキンライス	鱈のポテトマヨネーズ焼き 白菜スープ	ココア大豆		鶏肉 鱈 白印元 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ 小松菜	玉葱 コーン グリンピース 白菜	米 麦 じゃが芋	油 マヨネーズ	785	34.1	23.9	349	3.4	3.4		
魚骨に雪と書いてたらと読みます。冬が旬の魚です。																			
26・木	○	ピザトースト	鮭と白印元のクリーム煮 ポパイサラダ	りんご		ハム 鮭 白印元	牛乳 チーズ クリーム	人参 ピーマン トマト パセリ ほうれん草	大根 コーン 玉葱 マッシュルーム いよかん	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター	853	36.9	27.4	482	3.5	4.3		
手作りのピザトーストは人気メニューの一つです。																			
27・金	○	冬野菜の カレーライス	ごぼうチップスサラダ	ミックスナッツ		鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 カリフラワー ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 じゃが芋	油 アーモンド くるみ バター カシュナッツ	889	29.4	29.9	340	2.6	3.2		
ブロッコリーとカリフラワーをカレーに入れました。																			
平均値												833	34	26.7	425	4.6	3.6		
基準値												820	30	26	450	4	3		

今月は、2月3日の節分にちなみ、大豆の献立をたくさん取り入れました。

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全、安心な運営を図るため、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。