



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
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆 たん白質	②牛乳・小魚・海藻 無機質 (カルシウム)	③緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン)	④その他の野菜 ビタミンC	⑤穀類・芋類・砂糖 炭水化物	⑥油脂類 脂質						
1	○	高菜チャーハン	海鮮シャーマイ	りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	玉葱 長葱 椎茸	米 麦	油 ごま	734	36.4	19.7	376	2.9	3.7	
火			卵と春雨のスープ		大豆 卵 ナルト	ちりめんじゃこ	高菜	白菜 筍 りんご	片栗粉		手作りの海鮮シューマイです。エビとタラを入れました。						
2	○	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ	みかん	豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも	人参 ニラ	玉葱 みかん	米 麦 砂糖	油	781	33.4	24	520	2.9	1.7	
水			豆腐のオイスターソース炒め				しそ 茎にんにく		片栗粉		手作りのししゃものパリパリ揚げは、パリパリ音がします。						
3	○	おでん	卵の醤油煮	ラフランス	ちくわ 卵	牛乳 昆布	人参	きゅうり 大根 白菜	米 麦 里芋	油 ごま	752	29.4	19.6	442	3.5	4.2	
木			焼き豚と白菜のあえもの	ヨーグルト	がんもどき	まわかれ ヨーグルト	ほうれん草		片栗粉		おでんが美味しい季節です。						
4	○	3-1リクエスト	エビワンタンスープ	ミックスナッツ	きな粉 エビ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 長葱 もやし	パン さつま芋	油 カシュナッツ	799	29.9	30.3	398	3.3	3.7	
金			ブロッコリーとポテトのサラダ	と煮干し	ハム		ブロッコリー	白菜 椎茸	じゃが芋	マヨネーズ	ブロッコリーは冬野菜です。揚げパンはリクエスト献立です。						
7	○	ご飯	肉豆腐	手作り	牛肉 豆腐	牛乳 のり	人参	なめこ 長葱 ぶどう	米 麦 砂糖	油	831	30.1	30.1	449	5	4.4	
月			味付のり	ブルーベリーゼリー	油揚げ みそ		小松菜	ブルーベリー	片栗粉		牛肉を使った肉豆腐です。						
8	○	チキンライス	お豆とうずら卵のグラタン	バナナ	鶏肉 白印元	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース	米 麦 砂糖	油	855	28.7	29	431	2.6	4	
火			野菜ごろごろスープ		ひよこ豆 大豆		蕪の葉 トマト	エリンギ キャベツ 蕪	マカロニ 小麦粉		大豆、白印元、ひよこ豆を入れたグラタンです。						
9	○	フレンチトースト	ボルシチ風スープ	苺ヨーグルト	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	蕪 玉葱 キャベツ	パン 砂糖	油	927	37.8	28.4	492	4.1	4.3	
水			ポパイサラダ		白印元 ハム	ヨーグルト	ほうれん草	大根 コーン			ボルシチはロシア料理です。						
10	○	カツカレーライス	ひじきのマリネ	小魚ピーナッツ	鶏肉 みそ 卵	牛乳 ひじき	人参	きゅうり	米 麦 パン粉	油 バター	920	36.9	28.8	438	4.3	3.6	
木			福神漬け		かえり煮干し		小松菜	玉葱 みかん	小麦粉 砂糖	落花生	人気のカツカレーです。カツは手作りです。						
11	○	ご飯	擬製豆腐	みかん	納豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき	人参	長葱 大根 ごぼう	米 麦 里芋	油	847	36.1	24.8	424	5.5	2.5	
金			里芋と大根のそぼろ煮		鶏肉 大豆		小松菜	みかん 椎茸	砂糖		里芋と大根は、冬が旬です。						
14	○	中華丼	ビーフンスープ	フルーツあえ	エビ イカ	ヨーグルト	人参 小松菜	長葱 玉葱 白菜 筍	米 麦 砂糖	油	825	31.4	19.5	422	3.6	3.7	
月					豚肉	わかめ		椎茸 もやし パナナ	ビーフン		ビーフンは米からできています。						
15	○	ご飯	鯖の味噌煮	りんご	鯖 みそ 鮭	牛乳	人参 小松菜	白菜 長葱 柚子 大根	米 麦		777	37	23	317	2.9	3.7	
火			柚子香あえ 石狩汁					りんご	砂糖		石狩汁は北海道の郷土料理です。						
16	○	担担麺	華風あえ	お汁粉	大豆 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜 長葱 もやし	麵 砂糖	油 ごま	796	32.7	25.2	453	5	3.2	
水			アーモンド		みそ カニカマ		ニラ		白玉	アーモンド	ピリ辛の担担麺は、体が温まります。						
17	○	ご飯	鮭の柚子味噌焼き	桃ブチダノン	鮭 みそ エビ	牛乳 のり	人参	長葱 柚子 きゅうり	米 麦 里芋	油 ごま	789	38	22	385	3.2	3.2	
木			マセドアンサラダ		豚肉 油揚げ	ブチダノン		大根 ごぼう 白菜	砂糖	マヨネーズ	秋鮭を柚子味噌で味付して焼きました。						
18	○	じゃこカレートースト	ポークビーンズ	みかん	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース	パン 砂糖	油 ごま	855	33.2	30.4	491	3.4	4.1	
金			海藻サラダ		大豆	ちりめんじゃこ	トマト	キャベツ きゅうり	マヨネーズ		手作りのじゃこカレートーストは、カルシウムがたっぷりです。						
21	○	エビピラフ	タンドリーチキン	手作り	エビ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	玉葱 コーン	米 麦	油 バター	941	36.4	36.7	459	6.2	4.2	
月			かぼちゃとあさりのチャウダー	チョコパフェ	あさり	ヨーグルト	パセリ	マッシュルーム 苺	じゃが芋	アーモンド	手作りのチョコパフェには、苺、生クリームをのせました。						
今月の平均値											829	33.8	26.1	433	3.9	3.6	
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。

天候等の事情により、食材の納品が出来ない場合は、献立が一部変更となりますので、ご了承ください。

お米は、我孫子市の美味しいこしひかりです。



冬至とかぼちゃ

かぼちゃは、漢字で「南瓜」、別名「なんきん」とも言います。冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると、運が呼び込めるといわれています。かぼちゃは、栄養満点で体を温める食べ物です。この日から冬の寒さが厳しくなるので、それを乗り越える工夫や知恵が、込められています。久寺家中では、21日にかぼちゃを使ったあさりとかぼちゃのチャウダーを作ります！



こめたろう

今年は12月22日が冬至です。