

1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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		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						
8・金	○	七草風雑炊	お煮しめ	黒糖ケーキ	バナナ	鶏肉 卵 花豆	牛乳	人参 小松菜	長葱 大根 せり 蕪 白菜 ごぼう 筍 はす 椎茸 バナナ	米 砂糖 餅	油 くるみ	772	28.7	22.2	402	3.2	3.4
12・火	○	あんかけ 焼きそば	鏡開きの献立 手作りたこ焼き	お汁粉		エビ イカ 卵 うずら卵 たこ 小豆	牛乳	人参 小松菜	長葱 玉葱 キャベツ 椎茸 しめじ	麵 長芋 砂糖 小麦粉 白玉 片栗粉	油	944	38.1	23.5	359	3.5	3.9
13・水	○	すめ混ぜご飯	三食豆の卵焼き みそポテトサラダ	いよかん		イカ 卵 豚肉 大豆 印元 みそ 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	長葱 大根 いよかん 枝豆 玉葱 きゅうり 大根	米 麦	油 マヨネーズ	790	37.7	22.8	413	3.8	4.4
14・木	○	手作りコロケ バーガー	ミネストローネ	パイナップル		花豆 ベーコン 卵 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	長葱 白菜 セロリー 玉葱 キャベツ パセリ パイン	パン マカロニ じゃが芋 パン粉 マカロニ	油	953	33.6	33	455	3.9	4.1
15・金	○	中華おこわ	タラの塩麴焼き 切干大根のナムル	みかん		タラ 豚肉 ハム エビ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	白菜 大根 長葱 ザーサイ コーン きゅうり メンマ キャベツ 椎茸 みかん	米 砂糖 もち米	マヨネーズ ごま油 ワントンの皮	775	38.8	21.5	464	3.2	4.5
18・月	○	ご飯 海苔の佃煮	ししゃもの胡麻焼き ほうれん草のサラダ	きんかん		ハム 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 海苔 ししゃも	ほうれん草 人参	大根 コーン 玉葱 ごぼう 椎茸 きんかん	米 麦 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃが芋	ごま油	886	36.9	29	703	6.3	3.6
19・火	○	麻婆丼	我孫子産野菜の日 卵と春雨のスープ	りんご		豚肉 大豆 豆腐 みそ ナルト 卵	牛乳	ニラ 小松菜 人参	長葱 しめじ 椎茸 白菜 筍 りんご	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油	878	36.8	26.5	530	5.2	4.4
20・水	○	抹茶揚げパン	あさりのチャウダー	バナナ		あさり 大豆 ベーコン ひよこ豆 白印元 ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり バナナ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マヨネーズ じゃが芋	910	30.3	33.9	481	7.6	3.9
21・木	○	ご飯 納豆	ほきのガーリックナッツ焼き じゃが芋のかりかりサラダ	いよかん		ほき 納豆 豆腐 ナルト 卵	牛乳 豆腐 卵 ナルト	人参 パセリ 小松菜	キャベツ きゅうり 長葱 えのき にんにく いよかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ アーモンド	786	34.8	27.2	354	3.6	2.9
22・金	○	冬野菜 カレーライス	わかめとツナのサラダ	フルーツ あえ		鶏肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉葱 カリフラワー コーン きゅうり キャベツ バナナ パイン 桃 みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	923	31.4	25.6	398	2.7	3.5
25・月	○	最初の給食 梅干し おにぎり	ほうとう 鮭の塩焼き	苺 ヨーグルト		鶏肉 油揚げ みそ 鮭	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 長葱 白菜 柚子	米 麵 里芋 砂糖		771	39	16.4	429	3	4.4
26・火	○	郷土料理 キムタクご飯	鯨と根菜のみそ絡め	ぼんかん		豚肉 鯨 みそ	牛乳	人参	白菜 大根 長葱 ごぼう はす 舞茸 せり ぼんかん	米 麦 里芋 片栗粉 砂糖 だまこ餅 しらたき	油	899	35.5	27.2	376	4.1	3.7
27・水	○	戦時中の食事 大根飯	生揚げの煮付け	煮干し きな粉大豆		生揚げ 大豆 ナルト きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳 かえり煮干し	人参 小松菜	大根 白菜 長葱 椎茸	米 麦 砂糖 小麦粉		757	32.2	22.2	598	5.5	3.7
28・木	○	沖縄の料理 シンジューシー	マーミーナチャンプル	くるみの 黒糖クッキー		豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 昆布 もずく	人参 ニラ 小松菜 万能葱	キャベツ もやし 大根 えのき 長葱	米 麦 砂糖 はちみつ 小麦粉	マーガリン くるみ 油	813	28.8	28.9	409	3.7	4.4
29・金	○	千葉県産物 菜の花ご飯	鯖の味噌ピー焼き	苺		鶏肉 卵 鯖 ハム みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 菜花	きゅうり 大根 長葱 苺	米 砂糖 さつまい 里芋	ピーナッツ マヨネーズ 油	865	39.2	28	353	3.9	3.4
											平均値	851	34.8	25.9	447	4.2	3.9
											基準値	820	30	26	450	4	3

日本の素晴らしい行事食 おせち料理

縁起の良い意味や願いが込められています。

- 伊達巻 巻物(書物)を表し、学問や文化の繁栄
- 海老 腰が曲がるまで、長寿を祈る
- 数の子 子孫繁栄
- 紅白なます、紅白かまぼこ 紅白は、お祝い事につかわれることから、縁起が良い
- 田作り かたくちいわしが、肥料として使われたことから、豊作祈願
- 黒豆 まめに暮らす、まめに働く、元気に暮らす
- 栗きんとん 栗金団と書くことから、金運を招く
- 昆布巻き 喜ぶという語呂合わせから、子孫繁栄
- 里芋 里芋は、土の中に小芋をたくさんつけることから、子孫繁栄
- れんこん 穴が開いているので、先を見通す



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。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

千葉県の産物や郷土料理がです。日本初の給食のおむすびや戦時中の食事もだします。(裏面の食育便り参照)
お楽しみに！