

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	
			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・果物	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	kcal	g	g	mg	g	g	
1	○	ご飯 ナッツふりかけ	主菜 鶏肉	副菜 牛乳	デザート ヨーグルト	人参 ほうれん草	ごぼう 椎茸 筍 大根 コーン	米 砂糖 小麦粉	油 くるみ アーモンド	866	27.1	28.1	852	7.1	2.1
我孫子産野菜の日 里芋の筑前煮 ほうれん草サラダ			ごぼうとナッツの手作りふりかけです。 大根は我孫子産です。												
2	○	豆腐の旨煮丼	主菜 豆腐 豚肉	副菜 牛乳	デザート カルピスポンチ	人参 小松菜	玉葱 椎茸 長葱 もやし えのき バナナ バイン 桃 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	859	35.6	19.3	465	4.3	3.1
3-4リクエスト エビワンタンスープ			3-4リクエストのカルピスポンチです。												
5	○	あさり カレーピラフ	主菜 あさり 豚肉	副菜 牛乳	デザート バナナ	人参 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム セロリ 白菜 バナナ	米 麦 マカロニ 小麦粉	油 バター	940	34.1	33.2	428	6.1	4.3
ラザニア 白菜とうずら卵のスープ			ホワイトソースとミートソースを重ねたラザニアです。												
6	○	きのこ おこわ	主菜 鶏肉 油揚げ	副菜 牛乳	デザート みかん	人参 小松菜	えのき しめじ 筍 大根 きゅうり みかん ごぼう	米 もち米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	772	36.9	23.8	386	3.4	3.8
鮭の紅葉焼き 大根ときゅうりのキムチ じゃが芋と玉葱の味噌汁			えのき、しめじ、椎茸を入れたきのこおこわです。												
7	○	担担麺	主菜 大豆 豚肉	副菜 牛乳	デザート りんごとくるみのケーキ	人参	もやし 長葱 白菜 きゅうり りんご	麵 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま マヨネーズ バター くるみ	903	32.6	35.3	468	4.1	3.5
さつまいものココロサラダ			手作りのりんごとくるみのケーキです。												
8	○	ご飯 豆まめ味噌汁	主菜 大豆 凍り豆腐	副菜 牛乳	デザート りんご	人参 小松菜	白菜 柚子 大根 長葱 ごぼう りんご	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	868	33.1	33.5	370	4.2	2.9
我孫子産野菜の日 鯖の文化干し 柚子香あえ お講汁			大根、白菜、じゃが芋は我孫子産です。												
9	○	五目ご飯	主菜 油揚げ 鶏肉	副菜 牛乳	デザート アイスクレープ	人参	椎茸 ごぼう 長葱 玉葱	米 麦 里芋 小麦粉 砂糖	油	760	31.7	25.1	391	4.9	4
3-3リクエスト 擬製豆腐 里芋の味噌汁			3-3リクエストのアイスクレープです。												
12	○	ペッパー風 ライス	主菜 豚肉 ベーコン	副菜 牛乳	デザート オレンジ	人参 赤ピーマン	コーン 玉葱 オレンジ マッシュルーム きゅうり	米 麦 砂糖 マカロニ	油 バター	814	33.7	29.6	347	2	3.8
1-2リクエスト マカロニと鮭のクリーム煮 イタリアンサラダ			1-2リクエストのペッパー風ライスです。												
13	○	ご飯 納豆	主菜 納豆 卵 豆腐	副菜 牛乳	デザート りんご	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ しめじ 長葱 えのき りんご	米 小麦粉 片栗粉	油	796	35.6	25.2	491	4.4	2.9
ししゃものパリパリ揚げ ほうれん草としめじのあえもの むらくも汁			ほうれん草は、冬が旬です。												
14	○	キムチ チャーハン	主菜 卵 豚肉 エビ	副菜 牛乳	デザート 苺のヨーグルト	人参 小松菜	長葱 白菜 玉葱 椎茸 もやし 苺	米 麦 片栗粉 ビーフン 砂糖 小麦粉	油 くるみ アーモンド カシュナッツ	800	32.9	26.4	441	3.2	3.4
海鮮シューマイ ビーフンスープ ミックスナッツ			エビとタラを入れた手作りの海鮮シューマイです。												
15	○	スパゲッティ ナポリタン	主菜 ベーコン 卵	副菜 牛乳	デザート ロールビスケット	人参 小松菜	玉葱 エリンギ コーン 大根 きゅうり キャベツ レーズン	麵 らい麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 バター アーモンド	839	27.9	28.5	469	2.4	3.3
明太子サラダ 粗挽きペッパービーフンズ			手作りのロールビスケットは、コーヒー味です。												
16	○	冬野菜の カレーライス	主菜 鶏肉 みそ	副菜 牛乳	デザート ヨーグルトあえ	人参 トマト	玉葱 カリフラワー きゅうり バナナ 桃 バイン	米 麦 小麦粉	油 バター 砂糖	878	31.3	22.7	415	3.2	3.4
福神漬け ひじきのマリネ			ブロッコリーとカリフラワーを入れた冬野菜のカレーライスです。												
19	○	セルフ オムライス	主菜 鶏肉 白大豆	副菜 牛乳	デザート みかん	人参 トマト	玉葱 グリンピース コーン きゅうり みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 マヨネーズ	882	28.8	24	373	2.8	3.9
マセドアンサラダ コーンクリームスープ			人気メニューのオムライスです。												
20	○	フレンチ シナモン トースト	主菜 卵 あさり	副菜 牛乳	デザート 柚子ゼリー	人参 かぼちゃ	玉葱 しめじ マッシュルーム 柚子	パン 砂糖 さつまいも じゃが芋	油 バター マヨネーズ	831	35.2	27.7	437	11.6	3.1
冬至献立 ブロッコリーサラダ あさりとかぼちゃのシチュー			冬至献立です。かぼちゃと柚子を食べましょう！												
21	○	ご飯	主菜 鶏肉 大豆	副菜 牛乳	デザート 手作りチョコパフェ	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 柚子 セロリ 苺	米 じゃが芋	油 アーモンド	928	36.9	34.9	387	2.4	3
クリスマス献立 鶏の唐揚げ 柚子海藻サラダ			手作りのチョコレートパフェです。												
今月の平均値										849	32.9	27.8	419	4.4	3.4
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。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。

### 12月21日は冬至です。

○ 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べるといわれています。

また、かぼちゃはカロテンが豊富なので、風邪予防に効果的です。南瓜の旬は夏ですが、長期保存ができるので、冬に栄養をとる為に冬至に食べます。

○ 柚子は、冬が旬で香りが強く、邪気がおこらないということから冬至に柚子湯に入ります。また果皮に含まれるクエン酸やビタミンCは、元気に冬を越す効果があります。

久寺家中では、20日に冬至献立で、あさりとかぼちゃのシチュー、柚子ゼリーを食べます！

