

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・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								
11	水	○七草風雑炊	お好み焼き 栗ぜんざい	みかん	鶏肉 卵 小豆	牛乳 桜エビ	人参 小松菜	長葱 大根 セリ 白菜 蕪 キャベツ みかん	米 山芋 粟 小麦粉 砂糖 白玉	マヨネーズ 油	768	24	16.8	414	2.8	2.9	鏡開きの献立です。	
12	木	○1-2 2-1 リクエストココア 揚げパン	あさりのチャウダー わかめサラダ	ヨーグルト	あさり ベーコン	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター ごま	744	26.3	29.1	556	13	3.1	リクエストが多いココア揚げパン です。	
13	金	○玄米ご飯 ミックス納豆	鱈の柚子みそ焼き さつま芋サラダ かきたま汁	りんご	納豆 鱈 ハム みそ 卵 豆腐	牛乳 しらす	野沢菜 人参 小松菜	長葱 柚子 きゅうり 椎茸 りんご	米 玄米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	793	39	19.5	383	4.2	3.2	好評だったミックス納豆です。	
16	月	○わかめご飯	ししゃものバリバリ揚げ ほうれん草のアーモンドあえ 豆腐と大根のみそ汁	抹茶大豆	豆腐 大豆	牛乳 わかめ ししゃも	しそ葉 人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 大根	米 麦 餃子の皮 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	796	31.8	24.5	481	4.3	2.9	食べる時にバリバリ音がする ししゃものバリバリ揚げです。	
17	火	○スパゲッティ ペペロンチーノ	じゃが芋のかりかりサラダ スイートポテト	チーズ	ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	人参	エリンギ にんにく もやし キャベツ きゅうり	麵 さつま芋 じゃが芋 砂糖 はちみつ	油 バター	772	23.7	26.2	364	2.9	2.9	つくし学級の生徒が体験学習で 給食を作る予定です。	
18	水	○チキンライス	マセドアンサラダ コーンポタージュ	手作り 桃ゼリー	鶏肉 エビ 花豆	牛乳 クリーム	人参 トマト 小松菜	玉葱 グリンピース きゅうり コーン 桃	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	775	23.5	20.1	364	2.1	2.9	つくし学級の生徒が体験学習で 給食を作る予定です。	
19	木	○冬野菜カレー 福神漬け	ひじきのマリネ	ヨーグルト あえ	鶏肉 みそ ハム	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 カリフラワー きゅうり 桃 みかん バナナ パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	869	29.6	22.8	405	3.1	3.4	ブロッコリーとカリフラワーは 冬野菜です。	
20	金	○麻婆丼	ビーンズサラダ 白菜と卵のスープ	いよかん	豆腐 大豆 ベーコン 豚肉 みそ 卵 印元豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ニラ	長葱 キャベツ 白菜 玉葱 いよかん きゅうり しめじ	米 麦 片栗粉	油 マヨネーズ	930	38.8	31.5	507	5.1	4.2	大豆、白印元、ひよこ豆のサラダ です。	
23	月	○あさりご飯	ちくわ磯辺揚げ れんこんのごまドレサラダ のっぺい汁	りんご	あさり ちくわ 鶏肉 油揚げ 卵 ハム 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜 みつ葉	長葱 れんこん きゅうり もやし ごぼう 椎茸 りんご	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま	736	30.5	19.7	366	5.8	3.8	鉄分がたっぷりのあさりです。	
24	火	○梅干しおにぎり	ほうとう 鮭のレモン焼き	みかん	うずら卵 みそ 油揚げ 鮭 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	ごぼう 長葱 大根 レモン みかん	米 麵 里芋		876	39.3	22.6	365	3.9	4.9	学校給食記念日です。	
25	水	○シシューシー	マーミーナチャンプル もずくと卵のスープ	くるみの 黒糖クッキー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 もずく	万能葱 ニラ 小松菜 人参	キャベツ もやし えのき 玉葱	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉 小麦粉 砂糖 くるみ	油 ごま マーガリン	837	28.8	31.5	418	3.7	4	沖縄の郷土料理の日	
26	木	○キムタクご飯	切り干し大根卵焼き 石狩汁	いよかん	豚肉 卵 鮭 みそ	牛乳 しらす	万能葱 人参 小松菜	長葱 大根 白菜 いよかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	765	35.2	27.2	394	3.8	3.5	長野県、北海道の郷土料理 の日	
27	金	○大根飯	生揚げの煮付け 五目すいとん	レモン ヨーグルト	生揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	大根の葉 人参 小松菜	大根 白菜 長葱 椎茸 レモン	米 麦 砂糖 小麦粉	油	783	29.1	20	576	3.8	3.4	戦後の貴重な栄養源だった 大根飯とすいとんです。	
30	月	○ご飯 菜の花ふりかけ	鯛ハンバーグ 柚子香あえ さつま汁	苺	大豆 鯛 みそ 卵 豆乳 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 長葱 大根 白菜 柚子 苺	米 麦 砂糖 さつま芋 パン粉 こんにゃく	油 ごま	817	34.6	23.3	428	4.5	3.6	千葉県産の産物をたくさん使 いました。	
31	火	○ご飯 のり佃煮	ほきのガーリックアーモンド焼き 春雨の胡麻炒め ピリ辛スープ	3-1 リクエスト 雪見大福	ほき 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 パセリ ニラ みつ葉	筍 しめじ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 餅	油 ごま マヨネーズ アーモンド	808	34.9	25.9	341	2.9	2.8	リクエストが多い 雪見大福です。	
今月の平均値											805	31.3	24	424	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。

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると、1年間病気をせず、健康に過ごせるといわれています。
七草がゆには、お正月の食べ過ぎ、飲み過ぎで疲れた胃を休め、冬場に不足しがちな緑黄色野菜を補おうという先人の知恵がこめられています。



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ

せり...せり科の多年草。湿地帯に自生。独特の香りがある。
 なずな...別名は「ペンペン草」三味線のバチに似た三角形の実をつけます。
 ごぎょう...別名「母子草(ははこぐさ)」春に黄色い花を咲かせます。
 はこべら...「はこべ」ともいいます。ナデシコ科の越年草。
 ほとけのざ...紫色の花をつける現在の「ほとけのざ」とは別物で、キク科の「コオニタビラコ」を指します。
 すずな...「かぶ」の事です。ふっくらした根の形が鈴に似ている事からついた名前です。
 すずしろ...「大根」の事です。