



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	kcal	g	g	mg	g	g
1	水	あさり カレーピラフ	我孫子産野菜の日 ポークビーンズ ほうれん草サラダ	りんご	あさり ベーコン 大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト ほうれん草	玉葱 グリンピース 大根 りんご	米 麦 じゃが芋	油	730	25.9	21.1	345	5.2	3.1	あさりには、鉄分がたくさん入っています。
2	木	シナモンセサミ トースト	ポトフ わかめとツナのあえもの	ココア福豆	豚肉 ウィナー ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	蕪の葉 人参	蕪 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油 ごま マヨネーズ	917	32.3	32.8	337	2	3.4	明日は節分なので、ココアをまぶした福豆を作ります。
3	金	ごはん まめ豆みそ豆	節分献立 丸干し鰯 里芋のそぼろ煮	いよかん	みそ 大豆 高野豆腐 豚肉	牛乳 鰯	人参	玉葱 いよかん	米 麦 片栗粉	油	835	39.2	21.4	504	5.4	3.2	節分には、魔除けとして鰯を家の軒下に飾ります。
6	月	ごはん 韓国のり	我孫子産野菜の日 鯖のアーモンドフライ 大根と豚肉のみそ煮	手作りゼリー	鯖 卵 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参	大根 ごぼう りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 アーモンド	943	38.2	26.6	320	3.5	3	節分の次の日は立春です。魚偏に春と書いてさわらと読みます。
7	火	チキンライス	豆とうずら卵のグラタン 切り干し大根のスープ	りんご	鶏肉 大豆 ひよこ豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 グリンピース 大根 えのき りんご	米 麦 マカロニ 小麦粉	油 バター	877	29.6	34.7	471	2.5	3.8	切り干し大根には、食物繊維がたくさん含まれています。
8	水	ごはん ミックス納豆	厚焼き卵 じゃが芋の金平 白菜のみそ汁	みかん	納豆 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 しらす	人参 野沢菜	長葱 玉葱 白菜 みかん	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	818	35.1	23.6	401	5.1	3.5	ミックス納豆には、野沢菜、しらす青のり、かつお節をいれます。
9	木	1-4. 2-5 ごはん	リクエスト 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 豆腐と大根のみそ汁	いよかん	鶏肉 豆腐 ハム みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きゅうり 大根 長葱 いよかん	米 麦 じゃが芋	油	768	32.6	25.6	307	2.6	2.9	リクエストが多い鶏の唐揚げです。
10	金	白菜と挽き肉の とろとろ丼	我孫子産野菜の日 柚子香あえ 大根とわかめのスープ	りんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 長葱 玉葱 大根 柚子 りんご	米 麦 砂糖	油	773	27.8	20.7	402	4	3.2	旬の白菜を挽肉と煮てご飯にかけて食べます。
13	月	鶏そぼろごはん	鯖のみそ煮 昆布の浅漬け 里芋のみそ汁	ヨーグルト	鶏肉 卵 鯖 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	白菜 長葱 玉葱	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	油	830	36.8	27.7	450	7.8	4.1	鶏肉と卵と小松菜をご飯に混ぜました。
14	火	冬野菜担担麺	春雨サラダ	1-3リクエスト チョコとくるみの ブラウニー	豚肉 大豆 みそ ハム 卵	牛乳 わかめ	人参	もやし 白菜 長葱 キャベツ きゅうり	麵 片栗粉 春雨 小麦粉 砂糖	油 ごま バター くるみ	898	34.8	32.3	489	5	4.1	バレンタイン献立のチョコとくるみのブラウニーです。
15	水	ごはん 焼きのり	ししゃものオランダ揚げ 筑前煮	いよかん	卵 鶏肉	牛乳 のり ししゃも	人参 ピーマン	ごぼう 椎茸 いよかん	米 麦 砂糖 小麦粉 里芋 こんにやく	油	787	31.1	23	410	2.6	2.2	頭から丸ごと骨まで食べるししゃもは、カルシウムたっぷりです。
17	金	2-4リクエスト カツカレー 福神漬け	パインサラダ チーズキッス	りんご	鶏肉 卵 みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 キャベツ 白菜 パイン きゅうり りんご グリンピース	米 麦 小麦粉	油 バター マヨネーズ	924	32.1	28.3	380	2	2.8	人気のカツカレーライスです。
20	月	エビピラフ	おからキッシュ ボルシチスープ	清見オレンジ	エビ 卵 おから ベーコン ハム 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜	コーン グリンピース しめじ 玉葱 エリンギ 白菜 清見	米 麦	油 バター マヨネーズ	827	33.9	25.7	435	3.8	4.3	おからは、大豆からできてます。
21	火	ごはん	鯖の豆板醤焼き ひじきの五目煮 さつま汁	苺	鯖 ちくわ 大豆 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱 苺	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	油 ごま	810	35.7	27	363	4.7	3.4	鯖をどり辛味にしました。
22	水	焼き豚 チャーハン	鱈のガーリックマヨネーズ焼き 豆腐と野菜のピリ辛スープ	苺ヨーグルト	焼き豚 鱈 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	椎茸 長葱 白菜	米 麦 砂糖	油 ごま アーモンド マヨネーズ	799	37.7	29.3	473	3.2	3.6	たらは、鱈と書いて冬が旬です。
23	木	スパゲッティ ミートソース 粉チーズ	ごぼうサラダ	2-2リクエスト 手作り アップルパイ	大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり コーン キャベツ ごぼう りんご	麵 砂糖	油 ごま マヨネーズ	931	34.3	33.7	404	2.8	2.7	給食室でアップルパイを手作りします。
24	金	豆腐の旨煮丼	白菜と卵のスープ ミックスナッツ	はっさく	豆腐 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 はっさく	米 麦 砂糖 片栗粉	アーモンド カシュナッツ くるみ 油	809	33.1	26.9	467	4.1	2.7	丼ご飯に、豆腐の旨煮をかけて食べます。
27	月	ごはん	つくねハンバーグ もやしのおひたし のっぺい汁	ヨーグルト レーズン	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト 粉乳	人参 小松菜	長葱 もやし 大根 ごぼう 椎茸 レーズン	米 麦 山芋 片栗粉 里芋 こんにやく	油	753	30.8	18.1	410	4.2	3.2	甘いタレをかけて食べる人気の手作りつくねです。
28	火	卵サンドパン	白菜のクリーム煮 大根サラダ	いよかん	卵 鶏肉 あさり 花豆 ツナ	牛乳 チーズ クリーム わかめ	人参 小松菜	白菜 玉葱 キャベツ 大根 はっさく	パン 小麦粉 砂糖	油 バター マヨネーズ	910	36	34.8	460	4.7	4.1	丸パンに卵サラダを挟んで食べましょう。
今月の平均値											832	33.1	26.8	405	3.8	3.3	
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。

2月3日(金)は節分献立です。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い福を呼び込みます。他にも鬼を追い払うおまじないとして、ひいらぎの枝に焼いた鰯の頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。給食では、2月2日(木)にココア福豆、2月3日(金)に丸干し鰯とまめ豆みそ豆の節分献立を作ります。

