



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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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。

