



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 g	塩分 g	
		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							
						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							
1月	○	中華丼	メンマと卵のスープ わかめとツナのあえもの	グレープフルーツ	エビ イカ 卵 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 玉葱 長葱 筍 椎茸 コーン キャベツ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	806	34.1	25.5	419	4.3	4.1		
2月	○	端午の節句献立 あさりと枝豆のかき揚げうどん	ごぼうサラダ カシューナッツ	我孫子産 米粉いり 柏餅	あさり エビ 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜 みつ葉	長葱 椎茸 枝豆 コーン きゅうり キャベツ ごぼう	麵 砂糖 小麦粉	油 ごま カシューナッツ マヨネーズ	799	37.6	30	411	10.8	4.1		
8月	○	チキンカレー 福神漬け	ひじきのマリネ	フルーツ あえ	鶏肉 ハム みそ	牛乳 チーズ 粉乳 ひじき ヨーグルト	人参	玉葱 グリンピース バナナ パイン 桃 みかん きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	924	28.3	24.9	386	2.3	3.7		
9月	○	グリンピース ご飯	擬製豆腐 小芋の唐揚げ 根菜汁	夏みかん	豆腐 卵 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 ごぼう 大根 れんこん しめじ 夏みかん	米 砂糖 こんにやく	油	807	28.4	26.1	415	4.1	3.8		
10月	○	我孫子産野菜の日 ご飯	鯉のケチャップ煮 中華サラダ 韓国みそ汁	グレープ フルーツ	かつお 卵 豚肉 ハム みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ もやし 長葱 グレープフルーツ	米 麦 砂糖	油 ごま	794	38.5	20.2	326	3.7	4		
11月	○	ご飯	鯛の角煮 豚肉とじゃが芋のみそ煮 かき玉汁	小倉の 牛乳寒	鯛 豚肉 卵 みそ 豆腐 小豆	牛乳	人参 小松菜 さや印元	筍 玉葱 キャベツ 椎茸 長葱	米 麦 砂糖	油	791	30.7	19	421	3.3	4.3		
12月	○	焼き豚 チャーハン	ビーンズサラダ 鶏団子スープ	パイン ヨーグルト	豚肉 卵 ハム 白印元 ひよこ豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	長葱 メンマ キャベツ きゅうり えのき ごぼう 白菜 パイン	米 麦 砂糖	油 ごま	767	29.9	23.6	412	2.6	3.5		
15月	○	キムタクご飯	鮭の南部みそ焼き 切り干し大根のナムル なめこ汁	アップル シャーベット	豚肉 鮭 豆腐 油揚げ みそ ハム	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	白菜 長葱 たくあん 切り干し大根 きゅうり りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	760	37.4	23	457	4.4	4.2		
16月	○	ご飯 まめ豆みそ豆	さばのみそ煮 茎わかめの金平 けんちん汁	手作り オレンジゼリー	大豆 みそ 凍り豆腐 さば 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ のり ちりめんじゃこ	人参 小松菜	長葱 ごぼう 大根 みかん	米 麦 砂糖 こんにやく ごま	油 ごま	880	35.6	27.7	363	3.9	4.2		
17月	○	わかめじゃこ ご飯	三食豆の卵焼き 豚肉と野菜の胡麻煮	小玉すいか	白印元 大豆 卵 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉葱 枝豆 大根 ごぼう 小玉すいか	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	788	30.7	20.9	349	3.2	2.1		
18月	○	じゃこカレー トースト	ポークビーンズ れんこんのごまドレサラダ	グレープ フルーツ	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 トマト	玉葱 グリンピース きゅうり グレープフルーツ れんこん	パン じゃが芋 マヨネーズ	油 ごま	945	36.1	33.9	453	2.1	4.2		
19月	○	山菜おこわ	ほきのみそマヨネーズ焼き 海藻サラダ 若竹汁	抹茶きな粉大豆	ほき 鶏肉 ハム きな粉 油揚げ ひよこ豆 みそ 豆腐 大豆 はんぺん	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ 海藻 チーズ	人参 小松菜 みつ葉 パセリ	椎茸 ごぼう 山菜 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン 筍	米 もち米	油 ごま	736	38.5	22	404	3.2	4		
22月	○	豆腐の旨煮丼	ワンタンスープ 蕪とキャベツの浅漬け	パイナップル	豆腐 うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 蕪の葉	玉葱 椎茸 もやし 長葱 蕪 キャベツ パイン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	806	34.4	21.2	487	4.5	3.5		
23月	○	フルーツ サンドパン	ポトフ風スープ マセドアンサラダ	ナッツと煮干し	エビ 大豆 ウインナー	牛乳 かえり煮干し 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり バナナ パイン 桃 みかん コーン 蕪 セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ くるみ カシューナッツ ごま	油 アーモンド	864	27	34.5	340	1.7	3.1		
24月	○	ご飯 冷や奴	ししゃものパリパリ揚げ 野菜のアーモンドあえ 沢煮椀	冷凍みかん	豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さや印元 しその葉	キャベツ もやし 筍 えのき 大根 椎茸 長葱 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 餃子の皮 アーモンド	油 ごま	804	31.2	26.7	457	3.2	2.6		
25月	○	カレーシーフード ピラフ	おからキッシュ ボルシチ風スープ	メロン	あさり イカ おから エビ ベーコン 豚肉 白印元	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 トマト ピーマン	玉葱 エリンギ しめじ 蕪 キャベツ メロン	米 麦 砂糖	油 バター	905	38	30.6	438	6.6	4.1		
26月	○	冷やし中華	あさりとニラのチヂミ アーモンド	杏仁豆腐	あさり 卵 ハム	牛乳	人参 ニラ 赤ピーマン	もやし 長葱 きゅうり 椎茸 白菜 パイン みかん 桃	麵 砂糖 小麦粉 長芋 片栗粉	油 アーモンド	762	27.8	26.8	442	6.5	3.6		
29月	○	ご飯	つくねハンバーグ きゅうりの変わり漬け 新じゃがと新玉のみそ汁	冷凍みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 きゅうり 玉葱 みかん	米 麦 砂糖 長芋 片栗粉	油	756	28.5	17.8	395	2.7	3.7		
30月	○	ご飯	厚揚げとキャベツのみそ炒め のっぺい汁	レモン ヨーグルト	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 小女子 ヨーグルト	人参 小松菜	筍 玉葱 キャベツ 椎茸 ごぼう レモン	米 麦 砂糖	油 ごま くるみ	824	33	22.6	561	3.9	3.5		
31月	○	ご飯	もち米団子 キャベツときゅうりのキムチ 豚汁	小玉すいか	納豆 大豆 豚肉 エビ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 野沢菜	椎茸 玉葱 長葱 大根 ごぼう すいか	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく もち米 里芋	油 ごま	784	34.9	17.7	378	4.5	4		
											今月の平均値		815	33	24.7	416	3.7	3.7
											基準値		820	30	26	450	4	3

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。

今月の我孫子産野菜 キャベツ、きゅうり 長葱 柏餅の米粉も我孫子産です。

2年生の給食は、林間学校のため24日から26日はありません。

25日は、保護者対象の給食試食会を予定しています。

