



平成29年

献立表

我孫子市立久寺家中学校

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						
4月	○	豚キムチ丼	そうめん汁	手作りココアゼリー	豚肉 豆腐 ナルト 油揚げ	牛乳	人参 ニラ 小松菜 オクラ	玉葱 白菜 えのき 椎茸 長葱	米 麦 砂糖	油	832	33.9	21.6	442	3.2	3	
2学期最初の給食は、スタミナ満点の豚キムチ丼です。																	
5月	○	豆腐の真砂揚げ	豆腐の真砂揚げ	梨	豆腐 エビ 卵 油揚げ みそ	牛乳 しらす 昆布 のり	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり 大根 なめこ 長葱 梨	米 麦 砂糖	油	731	28.4	25.3	401	4	3.7	
手作りの豆腐の真砂揚げです。																	
6月	○	ジャージャー麺	手作りたこ焼き	杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ 卵 たこ	牛乳	人参	きゅうり もやし 玉葱 筍 長葱 キャベツ 桃 バイン みかん	米 麦 小麦粉	油 マヨネーズ	880	33.6	28	429	4.4	3.8	
ピリ辛のジャージャー麺です。																	
7月	○	カツカレーライス	我孫子産野菜の日	ヨーグルト	鶏肉 みそ 卵	牛乳 ししゃも ヨーグルト	人参	玉葱 キャベツ きゅうり バイン グリンピース	米 麦 小麦粉	油 バター	935	32.2	26.6	399	6	2.5	
体育祭予行の日は、カツカレーライスです。																	
8月	○	照り焼きチキンバーガー	ポトフ風スープ	パイナップル	鶏肉 卵 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	玉葱 キャベツ 蕪 セロリ バイン	パン 砂糖	油 アーモンド	893	38.6	34.8	432	1.6	3.4	
丸パンにチキンとチーズ、キャベツを挟んで食べましょう。																	
12月	○	ご飯	鯖のみそピー焼き	梨	鯖 みそ ハム 豚肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり コーン 長葱 キャベツ ごぼう 大根 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	847	34.9	29.5	335	3.3	2.6	
鯖のみそピーナッツを付けて焼きました。																	
13月	○	さんまの蒲焼き丼	海藻サラダ	ぶどう	さんま 豆腐 卵	牛乳 海藻 もずく	人参 小松菜	きゅうり キャベツ えのき 玉葱 コーン ぶどう	米 麦 砂糖	油 ごま	875	29.9	32.5	343	3.3	2.7	
さんまが美味しい季節になりました。																	
14月	○	スパゲッティ	みそポテトサラダ	ロールビスケット	ベーコン ハム みそ 卵	牛乳 チーズ 小魚	人参	きゅうり エリンギ 玉葱 レーズン	米 麦 小麦粉	油 マヨネーズ	844	30.9	27.5	458	2.9	3.3	
手作りのロールビスケットには、レーズンとコーヒーを入れました。																	
15月	○	キムチチャーハン	ししゃもの南蛮漬け	梨	卵 エビ 豚肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 万能葱	長葱 白菜 もやし えのき 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	743	28.4	23.3	464	3	3.8	
骨ごと食べるししゃもの南蛮漬けは、カルシウムたっぷりです。																	
19月	○	ご飯	ビック餃子	ラフランス	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 のり ヨーグルト	ニラ 人参	キャベツ 長葱 筍 椎茸 えのき きゅうり ラフランス	米 麦 砂糖	油	725	31.1	21	342	2.4	3	
サンラータンは、酢が入ったピリ辛いスープです。																	
20月	○	鶏そぼろ	白身魚紅葉焼き	梨	鶏肉 卵 ほき 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	863	38.9	30.4	336	3	3	
人参とマヨネーズを魚に付けて焼きました。																	
21月	○	チキンライス	チーズオムレツ	バナナ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト パセリ	玉葱 グリンピース コーン マッシュルーム バナナ	米 麦	油 バター	804	30.9	25.6	444	3.1	3.5	
ふんわりとしたチーズオムレツです。																	
22月	○	麻婆丼	中華サラダ	手作り桃ゼリー	豚肉 みそ 豆腐 卵 ハム 大豆	牛乳	ニラ 人参	長葱 しめじ キャベツ きゅうり 桃	米 麦 砂糖	油 ごま	902	35.3	27.4	496	4.7	3.4	
人気の麻婆丼です。																	
25月	○	みそラーメン	もやしのおひたし	ナッツケーキ	豚肉 みそ 大豆 卵	牛乳	人参 小松菜	もやし 長葱 メンマ きくらげ コーン	米 麦 小麦粉	油 ごま	854	33.7	35.6	490	5	4.2	
手作りナッツケーキには、アーモンド、くるみを入れました。																	
26月	○	ご飯	ほきのみそマヨ焼き	りんご	納豆 ひよこ豆 ほき みそ 油揚げ	牛乳 しらす チーズ わかめ	人参 野沢菜 パセリ	長葱 ごぼう 玉葱 りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	786	36.1	22.9	388	3.1	4	
納豆には、野沢菜、しらす、かつお節、長葱を入れました。																	
27月	○	ゆかりじゃこご飯	鯖のみそ煮	ぶどう	鯖 大豆 みそ 油揚げ ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	人参 小松菜 しそ葉	大根 ごぼう 長葱 椎茸 ぶどう	米 麦 砂糖	油 ごま	774	32.5	24.1	354	3	3.6	
ゆかりは、しそです。じゃことごまが入ったさっぱりしたご飯です。																	
28月	○	カレーフード	我孫子産野菜の日	みかん	白印元 ベーコン イカ エビ 豚肉 大豆 ひよこ豆 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 ピーマン パセリ	玉葱 グリンピース マッシュルーム 白菜 コーン みかん	米 麦 米粉 小麦粉	油 バター	858	35.6	28.5	446	6.8	4.4	
大豆、ひよこ豆、白印元、うずら卵の入ったグラタンです。																	
29月	○	さんまご飯	豚肉と大根のみそ煮	梨	さんま 豚肉 生揚げ みそ ハム	牛乳	人参	大根 椎茸 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	859	33.7	28.2	378	3.3	3.9	
甘辛のさんまをご飯に混ぜました。																	
今月の平均値												834	33.3	28.3	410	3.7	3.5
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能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の日
 ○ 5日 長葱 ○ 7日 玉葱 ○ 28日 ピーマン 小松菜

9日の体育祭に向けての練習が始まりました。規則正しい生活をして、1日を始める大切なエネルギー源の朝ごはんをしっかりと食べましょう！
 裏面参照