



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
			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	吹き寄せご飯 切り干し大根卵焼き 柚子香あえ お講汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 小葱	大根 白菜 ゆず 長葱 ごぼう	米 粟 砂糖	ごま	750	31.6	21.1	500	3.5	3.3
栗が入った秋の混ぜご飯です。														
2	木	鰯の蒲焼き丼 さつま芋のココロサラダ けんちん汁 千葉県産 莓ミルクゼリー	鰯 大豆 豆腐 ハム 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根 ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋 さつま芋 片栗粉 こんにやく	マヨネーズ	872	28.5	25.6	531	7.1	2.4
千葉県産の千産千消献立です。我孫子産野菜の日														
6	月	きのこおこわ 鮭の紅葉焼き 華風あえ さつま汁 みかん	鶏肉 鮭 豚肉 カニカマ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのき しめじ 筍 ごぼう もやし 大根 長葱 みかん 椎茸	米 もち米 さつま芋	マヨネーズ 油	816	39.5	26.9	415	3.8	3.4
秋の味覚献立です。														
7	火	ご飯 海苔の佃煮 里芋と大根のそぼろ煮 かきたま汁 柿	大豆 豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 長葱 椎茸 ごぼう 柿	米 麦 里芋 砂糖 片栗粉	油	744	28	18.2	357	4.9	3.1
里芋は今が旬です。														
8	水	ゆかりじゃこご飯 ししゃものパリパリ揚げ パリポリあえ 根菜汁 りんご	生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	人参 小松菜 しそ	きゅうり 大根 ごぼう れんこん しめじ もやし りんご	米 麦 小麦粉 里芋 砂糖	油	777	29.3	23.2	515	3.2	2.9
いい歯の日献立です。														
9	木	2-3献立 スパゲッティ カルボナーラ風 テンションあげあげ献立 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みかん	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり みかん	麵 米粉 片栗粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	832	37.4	33.9	286	2.8	2.4
2-3の代表献立です。														
10	金	ご飯 ミックス納豆 擬製豆腐 わかめとツナのあえもの 白菜のみそ汁 柿	納豆 卵 豆腐 油揚げ みそ ツナ 鶏肉	牛乳 しらす ひじき わかめ	人参 野沢菜	長葱 キャベツ コーン きゅうり 白菜 玉葱 柿	米 麦 砂糖	マヨネーズ	765	32.4	25.6	424	3.8	3.3
人気のミックス納豆です。														
13	月	わかめご飯 秋刀魚のオレンジ煮 切り干し大根とひじきのサラダ むらくも汁 りんご	秋刀魚 ツナ 卵 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	長葱 オレンジ りんご 切り干し大根 キャベツ きゅうり 椎茸 えのき	米 麦 砂糖	マヨネーズ	874	33.2	35.2	379	3.2	4.3
秋刀魚をオレンジジュースで煮ました。														
14	火	あさり カレーピラフ チーズオムレツ ポークビーンズ みかん	あさり 卵 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン パセリ トマト	玉葱 グリンピース みかん	米 麦	油	832	33.5	28.8	475	5.2	3.3
あさりの水煮は鉄分が豊富です。														
15	水	豚キムチ ラーメン シルバーサラダ 青のり小魚 スイート ポテト	豚肉 うずら卵 ハム 卵 みそ	牛乳 小魚	人参 ニラ	白菜 もやし 長葱 キャベツ きゅうり コーン	麵 さつま芋 砂糖 春雨	油 バター マヨネーズ	759	29.5	24.8	457	3	4.4
人気のラーメンと手作りスイートポテトです。														
17	金	ご飯 焼きのり 鯖の山椒焼き 厚揚げ根菜の炒り煮 りんご	鯖 厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参	ごぼう れんこん 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋	油	823	37.5	26.6	376	3.5	2.6
厚揚げと根菜たっぷりの煮物です。														
20	月	肉みそ丼 切り干し大根のスープ ミックスナッツ マンゴー 杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	椎茸 玉葱 長葱 切り干し大根 えのき パイン みかん 桃	米 麦 砂糖 片栗粉	油 くるみ アーモンド カシュナッツ	944	34.4	32.4	432	6.3	3.6
切り干し大根は鉄分が豊富です。														
21	火	2-2献立 フレンチトースト みんなの給食 白菜クリームシチュー じゃが芋カリカリサラダ ラフランス ヨーグルト	卵 鶏肉 あさり 花豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 玉葱 白菜	パン 小麦粉 はちみつ 砂糖 じゃが芋	油 バター	973	34.9	31.9	481	4	3.7
2-2の代表献立です。														
22	水	ご飯 レバーと根菜のみそ絡め すまし汁 りんご	レバー 豆腐 はんぺん みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう えのき 長葱 りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	油	830	28.1	20.4	310	8.7	2.2
レバーは鉄分が豊富です。														
24	金	和食の日 さつま芋ご飯 鯖のみそビー焼き ほうれん草のサラダ のっぺい汁 みかん	鯖 ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 みかん	米 さつま芋 里芋 こんにやく	油 ごま ピーナッツ	802	34.5	25.9	363	3.8	3
和食の日献立です。														
27	月	ブロッコリーと チキンのカレー 福神漬け ひじきのマリネ バナナ アーモンド	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ 粉乳 ひじき	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり パナナ グリンピース	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	959	29.6	28.6	369	2.8	3.4
冬野菜のカレーライスです。														
28	火	2-5献立 鶏五目ご飯 元気もりもりご飯 大根と豚肉のみそ煮 豚汁 抹茶大豆	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 小松菜	椎茸 筍 ごぼう 大根 長葱	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	油	836	38.4	17.5	395	4.9	4.5
2-5の代表献立です。														
30	木	食パン マーマレード ラザニア 野菜スープ ヨーグルトあえ	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	玉葱 セロリ 白菜 桃 マッシュルーム コーン バナナ パイン みかん	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	965	35.9	30.5	449	2.8	4.1
手作りのラザニアです。														
今月の平均値									842	33.1	26.5	417	4.3	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。

家庭科の授業で学習した2年生の立案献立

○ 9日 2-3 テンションあげあげ献立、21日 2-2 みんなの給食、28日 2-5 元気もりもりご飯 (先月の食育だよりでも紹介しました。12月は、2-1、2-4の献立がです。)



○ 2日は、千産千消の日です。千葉県の産物(我孫子産野菜)をたくさん使った献立です。(鰯、鶏肉、ミルクプリン、大豆は千葉県産、お米、さつま芋、人参、里芋、大根、ごぼう、長葱、小松菜は我孫子産です。)

○ 8日は、いい歯の日献立です。噛み応えがあるゆかりじゃこご飯、ししゃものパリパリ揚げ、パリポリあえ、根菜汁、りんごの献立です。

○ 24日は、和食の日献立です。我孫子産のさつま芋ご飯とかつお節で美味しいだしをとったのっぺい汁を作ります。

