

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						
1	○	麻婆丼	タイピーエン	くるみフィッシュ	デザート	豚肉 豆腐 みそ うずら卵 大豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜 ニラ	長葱 しめじ えのき 白菜 もやし	米 麦	油 くるみ	918	38.8	33.4	536	5.9	4
4	○	わかめじゃこ ご飯	秋刀魚の甘露煮 ごぼうサラダ むらくも汁	手作り 桃ゼリー		豚肉 秋刀魚 ハム 卵 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	きゅうり コーン キャベツ ごぼう 椎茸 えのき 桃	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	842	32.5	30.2	356	3	3.3
5	○	ご飯	2-4唐揚げ定食 鶏の唐揚げ ポテトサラダ けんちん汁	みかん かえり煮干し		鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 きゅうり 大根 ごぼう みかん	米 麦 里芋 じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ	819	33.5	25.5	421	3.1	2.4
6	○	ご飯	筑前煮	ヨーグルト		卵 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小葱	大根 ごぼう 椎茸 筍	米 麦 砂糖	油 こんにやく 里芋	778	29.3	21.1	421	6.8	1.9
7	○	ピザトースト	3-5リクエスト給食 じゃが芋カリカリサラダ 野菜スープ	雪見大福 小魚アーモンド		豚肉 ハム	牛乳 チーズ 煮干し	人参 トマト 小松菜 ピーマン	玉葱 もやし キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン 砂糖	油 アーモンド	913	33.8	32.3	527	1.7	4
8	○	ご飯	我孫子産野菜の日 揚げ出し豆腐 豚肉の南蛮煮	りんご		豚肉 豆腐 油揚げ みそ 生揚げ	牛乳 しらす	人参 小松菜	長葱 大根 玉葱 ごぼう 椎茸 りんご	米 麦 砂糖	油 じゃが芋	811	29.3	21.9	394	3.5	3.2
11	○	ご飯	鯖の豆板醤焼き ムーシューロウ 中華スープ	パイナップル		豚肉 鯖 卵	牛乳	人参 小松菜	筍 キャベツ 長葱 えのき 白菜 もやし メンマ 木耳 パイン	米 麦 砂糖	油 ごま 片栗粉	797	34.6	27.6	347	3.6	2.6
12	○	ココア 揚げパン ミルク	2-2おいしい給食 照り焼きチキン トマトと卵のスープ	みかん		豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 トマト	キャベツ 玉葱 みかん	パン 砂糖	油 片栗粉	910	36	36.3	320	2.4	3.5
13	○	ご飯	ホキのアーモンドフライ 五色あえ 大根と油揚げのみそ汁	りんご		ホキ 卵 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 大根 もやし りんご	米 麦 小麦粉	油 アーモンド	787	33.3	25.1	369	3.4	3.7
14	○	担担麺	大根サラダ	りんごと くるみのケーキ		豚肉 みそ 卵 大豆	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	もやし 白菜 長葱 りんご	麵 小麦粉 砂糖	油 ごま バター くるみ	855	33.9	36.3	495	4.5	3.9
15	○	ターメリックライス チリコンカーネ	白菜のスープ	ヨーグルトあえ		大豆 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト パセリ 人参	玉葱 グリンピース 白菜 パナナ パイン みかん 桃	米 麦 砂糖 小麦粉	油	859	33.6	23	439	4.2	3.5
18	○	ご飯	焼きししやも ひじきの胡麻ネーズサラダ 石狩汁	ヨーグルト レーズン		鮭 みそ ハム	牛乳 ししやも ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 大根 白菜 長葱 レーズン	米 麦 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ ごま	786	32	27.5	500	3.8	3.2
19	○	冬至献立 食パン	我孫子産野菜の日 かぼちゃのミートソース焼き ジャムマーガリン 柚子海藻サラダ 大根と卵のスープ	みかん		大豆 豚肉 豆腐 卵	牛乳 海藻 ヨーグルト チーズ わかめ	トマト ピーマン 人参 小松菜 かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 柚子 大根 長葱 みかん	パン 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ	864	30	34.1	419	2.4	3.8
20	○	あさりの カレーピラフ	クリスマス献立 ローストチキン ミネストローネ	チョコプリン パフェ		あさり ベーコン 鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 トマト パセリ ピーマン	玉葱 オレンジ セロリ 苺	米 麦 砂糖	油	917	33.5	38	385	4.1	4
今月の平均値												847	33.2	29.5	424	3.7	3.4
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

- 5日 2-4 唐揚げ定食、12日 2-2 おいしい給食

残菜プロジェクト達成クラスのリクエスト献立

- 7日 3-5 ピザトースト じゃが芋のカリカリサラダ 野菜スープ 雪見大福 小魚アーモンド

今年の冬至は、12月22日です。

○ かぼちゃは、ビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。南瓜の旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養を摂ることができます。

○ 柚子は、冬が旬で香りが強く、邪気がおこらないということから冬至に柚子湯に入ります。また果皮に含まれるクエン酸やビタミンCは、元気に冬を越す効果があります。

- 3学期の給食は、1月10日(水)から始まります。

