



1月 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	
10	○	七草風雑炊	七草の献立 豚肉と野菜の胡麻煮 まんてん黒豆	擬製豆腐 バナナ	鶏肉 卵 豆腐 豚肉 黒豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 大根 セリ 蕪 ごぼう バナナ	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま	761	34	22.8	429	4	4.1	
11	○	上海焼きそば	鏡開きの献立 ナッツと煮干し	お汁粉	豚肉 エビ あさり 小豆	牛乳 煮干し	人参 青梗菜	しめじ 筍 白菜 もやし 玉葱 長葱	麵 砂糖 白玉	油 くるみ アーモンド カシューナッツ	755	31.8	18.6	372	5	3.2	
12	○	ブロッコリーとシーフードのカレー 福神漬け	ひじきのマリネ	フルーツ ヨーグルトあえ	あさり エビ イカ みそ ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト ひじき	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり バナナ パイン 桃 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉	油	893	28	23.2	411	6.4	3.6	
15	○	ご飯	鯖の香味焼き 柚子香あえ すき焼き風煮	みかん	鯖 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 柚子 椎茸 長葱 みかん	米 麦 しらたき 砂糖	油	867	38.7	30.2	435	4	3.4	
16	○	長崎ちゃんぽん 風うどん	大根サラダ チーズ	さつま芋 蒸しパン	うずら卵 エビ あさり 豚肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参	白菜 長葱 椎茸 玉葱 大根	麵 さつま芋 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	862	36.4	34.3	553	6.7	3.9	
17	○	ご飯	我孫子産野菜の日 カシューナッツと鶏肉の炒め物 もち米団子 なめこ汁	毎ヨーグルト	豚肉 大豆 エビ 油揚げ みそ エビ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 赤ピーマン	玉葱 椎茸 筍 長葱 なめこ	米 麦 もち米 片栗粉 砂糖 里芋	油 カシューナッツ	904	37.9	27.4	415	3.9	3.5	
18	○	ピビンバ	我孫子産野菜の日 中華スープフォー	みかん	豚肉 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	ぜんまい もやし 大根 白菜 椎茸 玉葱 みかん	米 麦 フォー 砂糖	油 ごま	774	28.3	20.4	334	2.7	3.4	
19	○	あさりご飯	ししゃものごまマヨ焼き ブロッコリーとポテトのサラダ さつま汁	ヨーグルト レーズン	あさり みそ ハム 油揚げ	牛乳 昆布 ししゃも ヨーグルト	人参 みつ葉 ブロッコリー 小松菜	ごぼう 玉葱 大根 長葱 レーズン	米 麦 砂糖 じゃが芋 さつま芋 こんにやく	油 ごま マヨネーズ	818	32.6	28.2	510	6	3.5	
22	○	玄米ご飯	厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁	りんご	豚肉 厚揚げ みそ 卵 豆腐	牛乳 こうなご	人参 小松菜	筍 玉葱 キャベツ 椎茸 長葱 りんご	米 玄米	油 くるみ ごま	767	30.8	23.9	476	4	3.4	
23	○	エビカツ バーガー	白菜のクリーム煮	いよかん	エビ 鱈 あさり 花豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 白菜 いよかん	パン 小麦粉	油 バター	889	36.3	28.3	427	3.6	3.9	
24	○	梅干し おにぎり	給食記念日 鮭の塩焼き かき玉うどん	みかん	鮭 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	椎茸 長葱 白菜 みかん	米 麦	油	774	38.5	16.6	329	2.9	4.1	
25	○	大山おこわ	鳥取県産土産品 切り干し大根の卵焼き バリパリあえ 白菜のみそ汁	アーモンド 小魚	ささげ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	人参 小葱	しめじ ごぼう 大根 きゅうり キャベツ もやし 白菜	米 もち米 栗 砂糖	油	722	33.8	22.6	486	4.1	3.9	
26	○	大根飯	戦後の食事 揚げ出し豆腐 五目すいとん	ココア大豆	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜 大根葉	大根 白菜 長葱 椎茸	米 麦 砂糖 小麦粉	油	765	25.2	20.2	373	3.2	3.5	
29	○	シシユージ	沖縄料理 人参しりしり もずくのみそ汁	くるみの 黒糖クッキー	豚肉 卵 ツナ みそ	牛乳 昆布 もずく	人参 小松菜 小葱	大根 えのき 長葱	米 麦 砂糖 はちみつ 小麦粉 黒糖	油 ごま マーガリン	807	27.9	28.1	354	3.3	4	
30	○	中華料理 韓国料理 ピク餃子 ご飯	しめじとベーコンのサラダ 韓国風みそ汁	ブルー	豚肉 大豆 みそ ベーコン	牛乳 茎わかめ	人参 ニラ 小松菜	キャベツ 長葱 しめじ コーン もやし ブルー	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま	756	28.5	23.7	360	3.5	3.8	
31	○	ご飯	和風ハンバーグ 白菜キムチ さつま汁	レモンヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 大根 白菜 きゅうり 長葱	米 麦 パン粉 さつま芋 片栗粉 こんにやく	油	873	36.7	24.9	429	3.8	2.9	
今月の平均値											812	32.8	24.6	418	4.2	3.6	
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。

○1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると、1年間病気をせずに、健康に過ごせるといわれています。
七草がゆには、お正月の食べ過ぎ、飲み過ぎで疲れた胃を休め、冬場に不足しがちな緑黄色野菜を補おうという先人の知恵がこめられています。

久寺家中では、10日に七草風雑炊を作ります。

- せり
- なずな
- ごぎょう
- はこべら
- ほとけのざ
- すずな
- すずしろ



せり...せり科の多年草。湿地帯に自生。独特の香りがある。
なずな...別名は「ペンペン草」三味線のパチに似た三角形の実をつけます。
ごぎょう...別名「母子草(ははこぐさ)」春に黄色い花を咲かせます。
はこべら...「はこべ」ともいいます。ナデシコ科の越年草。
ほとけのざ...紫色の花をつける現在の「ほとけのざ」とは別物で、キク科の「コオニタビラコ」を指します。
すずな...「かぶ」の事です。ふくらした根の形が鈴に似ている事からついた名前です。
すずしろ...「大根」の事です。

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です！
裏面の食育便りもご覧ください。