



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							
		主食	主菜	副菜	デザート	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
1	○	卵サンドパン	あさりのチャウダー	生パン	卵 あさり ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ パイン	パン じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ 油 バター	842	33.1	30.8	400	6.9	3.9		
木		筋分献立 我孫子産野菜の日				あさりの水煮は鉄分が豊富です。												
2	○	鯛の蒲焼き	切り干し大根のナムル	きな粉大豆	鯛 ハム 大豆 きな粉	牛乳	人参 小松菜	大根 きゅうり 長葱 ごぼう	米 でん粉 里芋 砂糖	油 ごま	881	32.5	24.8	420	4.4	2.3		
金		節分献立				節分献立です。 鯛ときな粉味の福豆を食べます。												
5	○	菜の花ご飯	鯖のポテトマヨネーズ焼き	なめらかプリン	鯖 白印元 豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜 パセリ 菜花	玉葱 キャベツ もやし 大根 長葱 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにやく	マヨネーズ 油	849	37.2	29.8	404	4.2	4.4		
月		立春献立 我孫子産野菜の日				節分の翌日は立春です。												
6	○	ご飯	サバの塩焼き	いよかん	大豆 高野豆腐 みそ 鯖 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	白菜 大根 玉葱 いよかん	米 麦 砂糖	油 ごま	889	34.1	38.1	366	3.9	3.8		
火		大豆と高野豆腐で作った豆 みそ豆です。																
7	○	担担麺	みそポテトサラダ	アーモンドとおからクッキー	大豆 豚肉 ハム みそ おから 卵	牛乳 わかめ チーズ	人参	もやし 長葱 白菜 きゅうり	麵 砂糖 小麦粉	油 ごま バター マヨネーズ アーモンド	822	32.8	35.4	494	4.2	3.7		
水		ピリ辛の担担麺です。																
8	○	たご飯	三食豆の卵焼き	桃ヨーグルト	たご 大豆 鶏肉 印元豆	牛乳 ヨーグルト	人参 さや印元	枝豆 玉葱 ごぼう 筍 椎茸	米 もち米 砂糖 里芋	油 ごま	817	34.2	23.1	361	3	2.5		
木		米ともち米でたご飯を作りました。																
9	○	ご飯	つくねハンバーグ	りんご	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 粉乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	長葱 大根 りんご	米 麦 長芋 砂糖 でん粉	油	801	29.7	20.4	392	2.9	3.5		
金		手作りのつくねハンバーグと フライドポテトです。																
14	○	エビピラフ	鮭とブロッコリーのクリーム煮	ブルーベリーのケーキ	エビ 鮭 花豆 ベーコン 卵 白印元	牛乳 粉チーズ クリーム	人参 ブロッコリー	玉葱 コーン レーズン グリーンピース ブルーベリー	米 麦 小麦粉 砂糖 米粉	油 アーモンド	938	34.4	28.3	438	3.3	3.5		
水		ブルーベリーとナッツを入れた 手作りのチョコレートケーキです。																
15	○	チキンきのこ カレーライス	柚子海藻サラダ	ヨーグルトあえ	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ 粉乳 海藻 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン 柚子 桃 バナナ パイン みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	932	30.3	29	415	2.6	2.9		
木		人気のカレーライスです。																
16	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ	小倉の牛乳寒	豆腐 エビ 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 小豆	牛乳 しらす わかめ	人参	玉葱 白菜 大根 きゅうり もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	油	768	30	26.2	422	2.7	2.8		
金		豆腐としらす、エビ、鶏肉 を混ぜて揚げた真砂揚げです。																
19	○	ご飯	レバーと根菜のみそ絡め	ヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 長葱 椎茸 えのき	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	油 ごま	907	32	22.6	432	13.3	2.5		
月		鉄分豊富なレバーです。																
20	○	あさり	おからのキッシュ	生パン	あさり ベーコン おから 卵 豚肉 白印元	牛乳 チーズ クリーム	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 トマト	エリンギ 玉葱 しめじ 蕪 キャベツ パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	871	33.4	30.5	433	5.7	3.8		
火		おからは、大豆から作られます。																
21	○	みそうどん	あさりとニラのチヂミ	はっさく	油揚げ 豚肉 うずら卵 みそ あさり ハム	牛乳	人参 小松菜 ニラ 赤ピーマン	白菜 椎茸 長葱 大根 ごぼう キャベツ きゅうり はっさく	麵 砂糖 小麦粉 長芋 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	725	32.5	24.8	429	6.3	3.8		
水		チヂミは韓国料理です。																
22	○	豆腐の旨煮	切り干し大根のスープ	柔らか 杏仁豆腐	豆腐 うずら卵 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 椎茸 大根 えのき パイン みかん 桃	米 麦 砂糖	油	867	31.1	25	614	6.6	2.7		
木		白米に豆腐の旨煮をかけて 食べます。																
23	○	ご飯	焼きししゃも	りんご	ハム みそ 納豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	人参 野沢菜	玉葱 きゅうり なめこ 長葱 りんご	米 麦 砂糖	油	756	29.9	24	480	3.9	3.5		
金		ししゃもは、頭から骨ごと食べる のでカルシウムが豊富です。																
26	○	ゆかりじゃこ ご飯	鱈のみそマヨネーズ焼き	レモンヨーグルト	鱈 みそ 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 しそ パセリ	ごぼう 大根 椎茸	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	油 マヨネーズ	767	35.7	18.5	457	2.1	3.4		
月		ちりめんじゃこは、丸ごと食 べるのでカルシウム豊富です。																
27	○	セサミハニー トースト	ポークビーンズ	小魚ナッツ	大豆 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 煮干し わかめ チーズ	人参 トマト	キャベツ コーン 玉葱 グリーンピース	パン 砂糖 はちみつ	油 ごま マヨネーズ	964	35.5	35.7	445	2.8	3.5		
火		厚切り食パンに、ごまとはちみつを のせて焼きました。																
28	○	セルフ オムライス	蕪と鱈のクリームシュー	はっさく	鶏肉 鱈 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 グリーンピース キャベツ パイン きゅうり 蕪 はっさく	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	836	32.7	24.5	421	2.6	3.5		
水		鱈は、冬が旬の魚です。																
											今月の平均値		846	32.8	27.3	435	4.5	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。



節分には、鬼は外、福は内と言いながら豆をまきます。鬼は外の鬼は、冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことをあらわしています。

節分の次の日は立春で暦の上ではこの日から春になりますが、新しい春を迎えるためにいろいろな悪いことを追い払おうという気持ちが込められています。

その他に鯛やメザシの頭を玄関に飾る地方もあります。節分の夜に鯛やメザシを焼くととても臭います。この臭いで鬼を追い払うという意味もあります。鯛の栄養には、ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸などの頭を良くしたり、血液をサラサラにする成分があります。