



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
1	木	○スパゲッティー ペペロンチーノ	くるみあえ チーズ	ロール ビスケット	ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ エリンギ もやし ぶどう にんにく	麵 砂糖 小麦粉	くるみ 油 バター ごま	805	28.2	27.5	436	3.9	3.2	
2	金	○ちらし寿司	桃の節句 ししゃものパリパリ揚げ すまし汁	桜餅	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 はんぺん	牛乳 のり ししゃも	人参 小松菜 さや印元 しその葉 菜花	干びよう 椎茸 れんこん えのき 長葱	米 砂糖 小麦粉	油	819	36.2	25.6	497	4.6	3.6	
5	月	○ピザトースト	シーフードクリーム煮 はすのゴマドレサラダ	ブルーベリー	ハム 鰯 あさり するりん花豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉葱 もやし れんこん きゅうり ブルーン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ 油 バター ごま	906	36.8	26.8	492	4.1	4.3	
6	火	○ポークカレー ライス 福神漬け	ひじきのマリネ	ヨーグルトあえ	豚肉 ハム みそ	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉葱 グリンピース きゅうり パナナ みかん パイン 桃	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	938	28.3	29.2	400	2.3	3.3	
7	水	○ご飯 ミックス納豆	さばの山椒焼き ポテトサラダ のっぺい汁	苺ヨーグルト	納豆 さば ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	長葱 玉葱 きゅうり 大根 ごぼう 椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋 里芋	マヨネーズ	882	39.4	29.5	395	3.1	3.1	
8	木	○キムチ チャーハン	タイピーエン ペッパービーンズ	杏仁豆腐	卵 エビ 豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 小松菜	白菜 長葱 えのき 椎茸 もやし パイン みかん 桃	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま	767	26.8	24.1	430	4.9	3.1	
9	金	○わかめおむすび	防災給食 みそうどん 青のり小魚	バナナ	鶏肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 小魚 青のり わかめ	人参 小松菜	長葱 大根 ごぼう バナナ	米 麦 長芋 砂糖 麵	油	791	31.1	15.2	429	3.6	2.9	
12	月	○赤飯 ごま塩	お祝い献立 ぶりの照り焼き 菜の花おひたし かき玉汁	プリンパフェ	ささげ ぶり 卵 豆腐	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 菜花 小松菜	長葱 もやし 椎茸	米 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま	955	38.7	37.7	413	3.6	3.5	
14	水	○あさりご飯	肉じゃが 大根サラダ	ラフランス ヨーグルト	あさり 油揚げ ツナ 豚肉	牛乳 昆布 わかめ ヨーグルト	人参 みつ葉	玉葱 ごぼう 大根 グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	757	25.8	18.5	378	5.3	3.3	
15	木	○ターメリックライス チリコンカーネ	もずくとうげら卵のスープ はっさく ナッツと煮干し	はっさく	大豆 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 煮干し もずく	人参 パセリ 蕪の葉	玉葱 グリンピース 蕪 キャベツ はっさく	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 くるみ アーモンド カシューナッツ	906	36.2	31.8	442	5.2	3.8	
16	金	○ご飯 のりの佃煮	鱈の葱みそ焼き 豆腐のオイスターソース炒め 卵とわかめのスープ	桃ゼリー	鱈 豆腐 豚肉 卵	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 ニラ 茎にんにく	長葱 玉葱 白菜 桃	米 麦 砂糖 片栗粉	油	742	38.3	16.8	439	3.4	3.7	
19	月	○かき揚げうどん	我孫子産野菜の日 ほうれん草としめじ のあえもの	アップルーン ケーキ	ナルト 大豆 卵 油揚げ 花豆	牛乳 ヨーグルト わかめ 桜えび	人参 みつ葉 ほうれん草 小松菜	大根 キャベツ しめじ 長葱 しめじ りんご ブルーベリー	小麦粉 砂糖 麵	油 バター ごま	807	31.6	25.2	530	3.8	3.3	
20	火	○マーボー丼	中華スープフォー 角なます	オレンジ	豚肉 大豆 豆腐 卵 みそ	牛乳	人参 青梗菜 ニラ	白菜 椎茸 長葱 大根 セロリ きゅうり しめじ 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	893	37.6	27.4	495	4.8	3.9	
今月の平均値											844	33.5	25.8	444	4	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。

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席でよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯が食べられていましたが、「凶を返して福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。現在でも、仏事に赤飯を食べる習慣が、福井県・神奈川県・千葉県などの一部で見られます。関東地方では、小豆に胴割れ(皮が破れること)が多いため、切腹を連想して縁起が悪いとされ、小豆よりやささげを使うことが多いと言われています。地域によっては小豆のかわりに甘納豆(北海道・山梨県)や花豆(山梨県)を使ったり、里芋(福井県)を入れたりする赤飯もあるようです。
久寺家中学校では、卒業式前日の12日にお赤飯の献立を予定しています。出世魚のぶりも付きます。お楽しみに！！

