

日	月	牛乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主食	しゅさい 主菜・副菜	デザート	ねつちから 熱・力のもとになる		ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちよしとの 主に体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
						炭水化物	脂肪	たんぱく質	むきつ 無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物・きのこ						
2	月	○	五目ご飯	擬製豆腐 白菜のみそ汁	きな粉ナッツ	こめむぎ さとう	あぶら ガシューナッツ	とりにく あぶらあげ とうふ たまご きなこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ たけのこごぼう ねぎ はくさい	648	27.6	25.0	385	3.7	2.5
3	火	○	コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚ナッツ	みかん	こめむぎ でんぶん さとう	バター あぶらごま アーモンド	だいにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン パプリカ トマト みずな	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ みかん	632	25.4	19.3	370	2.7	1.9
4	水	○	あびこ産野菜の日 ご飯	くるみ小魚 鯖のカレー焼き ごま和え けんちん汁	オレンジ	こめむぎ さとう さといも こんにやく	くるみ ねりごま ごま ごまあぶら	かつおぶし さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	660	29.5	24.0	367	3.2	1.7
5	木	○	胚芽ロール	ホワイトシチュー わかめサラダ	りんご	パン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら ごま	とりにく しるはなまめ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご	617	26.5	20.2	360	2.0	2.8
6	金	○	ご飯	納豆 じゃがいもの南蛮煮 むらくも汁	グレープ フルーツ	こめむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	なつとう ぶたにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ えのき ねぎ グレープフルーツ	649	27.7	18.1	367	3.3	2.4
9	月	○	ポーク カレーライス	福神漬け こんぶサラダ	早香	こめむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら ごま	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ こんぶ	にんじん	たまねぎしょうが にんにくりんご キャベツ もやし きゅうり はやか	673	24.1	21.4	309	1.6	2.5
10	火	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ	バナナ	こめむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ねりごま	とうふ えび だいにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	ほししいたけ ねぎしょうが にんにく えのき たけのこ もやし はくさい バナナ	623	26.7	15.9	407	2.7	2.6
11	水	○	あびこ産野菜の日 はしの日 ご飯	まめまめみそ豆 親子煮 大根のみそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	こめむぎ でんぶん さとう ゼリー じゃがいも	あぶら	だいにく こうやとうふ とりにく たまご なまあげ きんぎょ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん えのき ねぎ	682	27.5	23.2	396	6.0	2.2
12	木	○	黒糖パン	ホキのピザ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	オレンジ	パン じゃがいも	あぶら	ホキ ベーコン ぶたにく しろいんげん	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ オレンジ	596	29.3	16.0	399	2.1	2.8
13	金	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーとポテトのサラダ かぶのみそ汁	グレープ フルーツ	こめむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン かぶ ねぎ グレープフルーツ	627	26.9	19.7	466	3.0	2.1
16	月	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ますのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 せんべい汁	早香	こめ さといも さとう むぎ こんにやく なんぶせんべい しらたき	あぶら	ます だいにく とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ねぎしょうが ごぼう たけのこ まいたけ はくさい はやか	626	30.4	15.8	342	3.1	2.0
17	火	○	あびこ産野菜の日 ピビンバ	トック	ココアナッツ	こめむぎ さとう トック でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら ガシューナッツ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	ぜんまい にんにく もやし だいこん ねぎ	649	24.8	20.9	333	2.5	1.8
18	水	○	ほうとう	れんこんサラダ 小魚ナッツ	あずきケーキ	ほうとう さとう こむぎこ	マヨネーズ ごま ガシューナッツ マーガリン	とりにく あぶらあげ ハム あずき たまご	ぎゅうにゅう にぼし	かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい ねぎ しめじ れんこん きゅうり キャベツ	630	23.8	26.0	397	2.0	2.6
19	木	○	ご飯	たらねぎ大豆焼き しめじのサラダ じゃがいものみそ汁	みかん	こめむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	たら だいにく ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ぼんのうねぎ にんじん こまつな	しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ みかん	610	26.4	17.7	339	2.5	1.9
20	金	○	シーフード ピラフ	鶏肉のポテトチーズ焼き 白菜とベーコンのスープ	ブッシュド ノエル	こめむぎ じゃがいも ケーキ	バター あぶら マヨネーズ	ベーコン いか えび あさり とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム はくさい	720	32.9	26.2	381	4.0	2.7

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	643	27.3 17%	20.6 29%	375	3.0	2.3
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0

トマこめ便り 第8号(白山中学校区・久寺家中学校区)



安心安全な我孫子産野菜を我孫子の子ども達に



我孫子産野菜の日には、あびこんや地元の農家さんを通じて我孫子産の野菜が納品されています。
農家が栽培履歴を作成し、丹精込めて作った安心安全で新鮮な野菜です。



「あびこん」で我孫子産農産物を学ぶ
～市内栄養教諭・学校栄養職員が「あびこん」で研修会～
我孫子産農産物の紹介、調理のポイントなどを教わりました。

