



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)						
			しよく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちくほね 血・肉・骨をつくる	からだちよし 体の調子を整える	なつちから 熱・力のもとになる			キール	たん 白 質	脂 質	カル シウ ム	鉄 分	塩 分		
に	う	ち	び	乳	たんぱく しつ	ミナ ル 加 入	カロテ ン	ビタミ ンC	たんすい かぶつ	しばう	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	木	○	まーぼどうふ 麻婆豆腐 どん 弁	はるさめ 春雨の中華炒め *バナナ	どうふ 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん に ら	ほしいたけ な がねぎ しょうが にんにく たけの こ もやし バナ ナ レモン	こめ むぎ さとう かたくり こ はるさ め	あぶら ら ゆ ご ま あぶら	632	24.5	16.1	291	2.8	2.5	
春雨をひき肉とオイスターソースで炒めます。																	
2	金	○	ひなまつり 献立 ちらし寿司	さわら うめ み そ や 鱈の梅味噌焼き なばな 菜花のすまし汁 *ひなあられ	あぶら あげ たまご でんぶ さわ ら どうふ か まぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さ や い ん げ ん な ば な	れんこん かん び ょう ほ しい た け う め だ い こ ん	こめ さとう さといも こ むぎ こ こ め こ	ごま	616	29.2	16.5	313	2.4	3.8	
桃の節句なので、春らしい食材や料理の献立です。																	
5	月	○	ちゅうかどん 中華丼	きりほしだいこん 切干大根のナムル ミックスマツツ *でこぼん	ふたにく いか えび う ず ら たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ち ん げ ん さ い	たまねぎ な が ね ぎ ほ く さい ほ しい た け ヤ ン グ コ ー ン し ょう が に ん に く き り ほ し だ い こ ん キ ャ ベ ツ き ゆ う り で こ ぼ ん	こめ むぎ か た くり こ さ とう	あぶら ご ま あ ぶ ら カ ル シ ウ ム ア ー モ ン ド く る み	638	26.0	20.9	339	2.5	2.6	
でこぼんは“へた”のまわりが飛び出ているかわいらしい形をしています																	
6	火	○	ごはん	さば み そ に 鯖の味噌煮 もやしとキャベツの炒め物 田舎汁 ミルメーク *せとが(柑橘系果物)	さば な ま あ げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほ う れ ん 草	な が ね ぎ し ょう が オ レ ン ジ キ ャ ベ ツ も やし コ ー ン は く さい だ い こ ん せ と が	こめ むぎ さ とう	あぶら	608	26.2	16.2	373	4.0	3.0	
味がよくしみた鯖のみそ煮です。																	
7	水	○	飛魚Oデー ターメリックライス	チリコンカン おから入りオムレツ *キウイフルーツ	ふたにく だい ず れん ず ま め お か ら たまご ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ト マ ト	たまねぎ し ょう が に ん に く グ リ ン ビ ー ス マ ッ シ ュ ル ー ム コ ー ン キ ャ ウ イ フ ル ー ツ	こめ むぎ こ むぎ こ	あぶら バ ター	701	30.5	21.3	366	4.1	2.2	
ターメリックは“うこん”とも呼ばれる生姜の中間のスパイスです。																	
8	木	○	ミニプール	じゃが芋のピザ焼き ひじきのゴマサラダ 黒糖ピーナッツ ブルーベリージャム	ウインナー ツナ かにか まぼこ だい ず	ぎゅうにゅう 牛乳	ト マ ト パ セ リ こ ま つ な に ん じ ん	たまねぎ マ ッ シ ュ ル ー ム	パン じゃが いも さ とう く ろ ぎ ど う か た くり こ	あぶら ご ま マ ヨ ネ ー ズ ら っ か せ い	648	25.0	21.8	375	2.6	3.3	
黒糖ピーナッツは黒糖と水を煮たてたところにナッツを入れ、よく混ぜて作ります。																	
9	金	○	もずく丼	もやしのチャンプル 炒り大豆 *バナナ	ふたにく とう ふ か つ お ぶ し たまご だい ず	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビ ー マ ン に ら	たまねぎ コ ー ン し ょう が も やし キ ャ ベ ツ バ ナ ナ レ モ ン	こめ むぎ さ とう か た くり こ	あぶら	649	27.7	18.3	339	2.8	2.4	
もずく丼は、沖縄の給食で人気のメニューだそうです。																	
12	月	○	セサミトースト	ポトフ マカロニサラダ チーズ *はるみ(柑橘系果物)	ぎゅうにゅう ウ イ ン ナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん か ぶ の は	たまねぎ キ ャ ベ ツ か ぶ セ ロ リ は く さい き ゆ う り コ ー ン は る み	しよく パン さ とう じゃが いも マ カ ロ ニ	マーガリン くろごま ねりごま マヨ ネーズ	666	25.0	26.1	462	2.4	3.4	
野菜のうまみが溶け出したポトフです。																	
13	火	○	ごはん	にく じゃが 焼 き し ゃ も はくさい しおこんぶ 白菜の塩昆布漬け *プリン	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さ や い ん げ ん	たまねぎ はくさい きゅうり しょうが	こめ むぎ じゃがいも しらがき さ とう	あぶら ご ま	689	22.9	18.9	436	1.9	2.0	
給食の肉じゃがは大量の玉ねぎから出る水分のみで煮込みます。																	
14	水	○	飛魚Oデー カレーライス	しめじのサラダ 味付き黒豆 *いちご	ぎゅうにゅう ペ ー コ ン く ろ だ い ず	ぎゅうにゅう 牛乳	さ や い ん げ ん に ん じ ん	たまねぎ し ょう が に ん に く り ん ご し め じ き ゆ う り キ ャ ベ ツ レ モ ン い ち ご	こめ むぎ じゃがいも こむぎ こ	バター あ ぶ ら	691	22.9	21.9	300	2.1	2.3	
今年度最後のカレーライスです。																	
15	木	○	お祝い献立 お赤飯	とり 鶏のから揚げ みそポテトサラダ さわら わん 沢煮 *ミニクレープ	ささげ まめ とりにく ふた にく たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん み ず な	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう ほ しい た け な が ね ぎ	こめ もち ご め か た くり こ じゃがいも さ とう	ごま あ ぶ ら ご ま あ ぶ ら	671	25.6	22.6	358	3.0	2.9	
卒業式前日のお祝い献立です。																	
* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。											今月の平均栄養価	655	26.0	20.1	359	2.8	2.8
* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。											文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	20 (13~28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満

保護者の皆様へ

今年度の給食も15日(木)で終わります。1年間、当番白衣の洗濯や繕いなど、ありがとうございました。

来年度は4月9日(水)より給食開始の予定です。



今月の我孫子産野菜の使用予定は、2日のにんじんと里芋、6日の長ねぎとにんじん、ほうれん草です。久寺家の農家の方から直接納品していただいている野菜を使用します。

