



# 1月のきゅうしょくこんだてひょう



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)					
			しゅしょく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 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		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
					たんぱくしつ	ミネラル	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	しぼう	kcal	g	g	mg	mg	g
11	水	○	<b>野菜のデー</b> 七草風雑炊	鰯の照り焼きのり *小豆白玉	とりにくかつおぶしあずき	ぎゅうにゅうのり	にんじんかぶのほしごまつな	だいこんかぶはくさいなごねぎキャベツもやし	こめしらたまもりさとうことう	サラダゆ	609	29.3	18.2	338	3.8	2.4
七草(7日)&鏡開き(15日)献立です																
12	木	○	ごはん	肉じゃが焼きししゃもわかめの酢の物 *みかん	ぎゅうにゅうツナ	ぎゅうにゅうししゃもわかめ	にんじんさやいんげん	たまねぎもやしキャベツきゅうりみかん	こめむぎさとうしらたきさとう	サラダゆ	674	24.8	17.4	430	2.3	2.2
ししゃもは丸ごと食べられるのでカルシウムたっぷり																
13	金	○	まーぼどうふ 麻婆豆腐丼	手作り春巻きキャベツの即席漬け *ドライブルー	とうふぶたにくだいず	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじんら	ほしいたけなごねぎにんにくたけのこキャベツきゅうりブルー	こめむぎさとうはるまきかわはるまきこむぎ	サラダゆごまあぶら	717	28.9	21.9	332	2.8	2.8
麻婆と春巻きの中華献立です																
16	月	○	はちみつパン	おからのキッシュもやしのカレーソテーポトフブルーベリージャム	おからたまごベーコンぎゅうにく	ぎゅうにゅうチーズクリーム	ほうれんそうにんにくは	マッシュルームコーンたまねぎしめじもやしキャベツセロリブルーベリー	ほちみつパンタルトカップジャがいも	バターサラダゆ	698	26.1	25.5	345	2.1	3.0
野菜や肉のうまみたっぷりのポトフです																
17	火	○	ごはん	鮭の開き干し木耳の中華和えピリ辛みそ汁小魚ナッツ *シメ-ココア	ほっけひらほきくらげちゅうかあとうふ	ぎゅうにゅうわかめにほし		きくらげもやしきゅうりはくさいだいこんえのきたけなごねぎしょうが	こめむぎさとうはるさめ	ごまあぶらごまカシューナッツ	603	26.6	17.3	465	2.8	3.0
きくらげはキノコですが、クラゲに似た食感で歯ごたえがあります																
18	水	○	<b>野菜のデー</b> ターメリックライス	チリコンカンブロッコリーサラダ *バナナ	だいやれんズまめぶたにく	ぎゅうにゅうチーズヨーグルト	にんじんトマトブロッコリー	たまねぎしょうがにんにくグリーンピースキャベツきゅうりコーンバナナレモン	こめむぎこむぎ	バターサラダゆアーモンドマヨネーズ	678	25.9	19.5	341	3.8	1.7
ブロッコリーはビタミンCや鉄分の豊富な冬野菜です。																
19	木	○	オムライス	ベイクドポテアルファベットスープ *みかん	とりにくたまごベーコンてぼうまめ	ぎゅうにゅうあおのり	にんじんトマト	たまねぎマッシュルームコーンにんにくグリーンピースキャベツセロリしめじみかん	こめむぎじゃがいもマカロニ	サラダゆバターオリブ油	647	23.1	16.6	296	2.3	2.8
スープにアルファベットの形をしたマカロニが入ります																
20	金	○	しおや塩焼きそば	いかめし切干大根のサラダミックスナッツ *ヨーグルト	ぶたにくえびいかハム	ぎゅうにゅうヨーグルト	にんじん	たけのこキャベツたまねぎなごねぎきくらげにんにくしょうがきりほしだいこんもやしきゅうり	ちゅうかめんさとう	サラダゆごまあぶらごまカシューナッツアーモンドくるみ	601	31.0	21.1	420	2.0	3.3
切干大根は大根を切って干した保存食で、あま味があります																
23	月	○	豚と昆布の炊き込みごはん	もやしのチャンプル たこのから揚げ *アセロラゼリー	ぶたにくとうふかつおぶしたまごたこ	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじんら	ほしいたけもやしキャベツしょうがにんにく	こめむぎさとうふかたくりこ	サラダゆ	681	32.6	21.9	379	5.7	2.6
たこのから揚げは、にんにく・しょうがを使った食べやすい味付けです																
24	火	○	<b>給食のはじまり献立</b> けんおにぎり	鮭の西京みそ焼きれんこんの金平豚汁 *りんご	さけぶたにくとうふ	ぎゅうにゅうのり	にんじんほうれんそう	ごぼうれんこんだいこんなごねぎりんご	こめみずあめこんにやくじゃがいも	ごまあぶらごまサラダゆ	663	32.0	16.7	341	2.7	3.2
24日~30日は戦後の給食再開を記念した全国学校給食週間です																
25	水	○	<b>野菜のデー</b> ちば献立	さんが焼き菜の花和えみそ汁 *いちご	いわしとりたまご	ぎゅうにゅうわかめこんぶ	なばなこまつな	しょうがもやしキャベツごぼうだいこんえのきたけなごねぎいちご	こめむぎさとうみずあめさつまいもかたくりここんにやく	らっかせいサラダゆ	684	28.8	21.9	369	3.0	2.8
千葉の郷土料理や特産品を使った献立です																
26	木	○	<b>まごわやさしい献立</b> わかめごはん	鯖のゆであん焼き五目豆けんちん汁 *ぼんかん	さばだいずとりとうふ	ぎゅうにゅうわかめこんぶ	にんじんこまつな	ゆずれんこんたけのこほしいたけごぼうだいこんなごねぎぼんかん	こめむぎさとうさいもこんにやく	ごまサラダゆ	685	31.1	21.3	367	3.1	3.3
「まごわやさしい」食材を取り入れた献立です																
27	金	○	<b>かみかみ献立</b> 山海うどん	レバーと根菜の揚げ煮小魚ナッツ *手作り蒸しパン	とりにくあぶらあげとりレバーたまごとうにゅうあずき	ぎゅうにゅうわかめにほし	にんじんこまつな	わらびなごねぎほしいたけしょうがごぼうれんこんたけのこえのきたけ	うどんかたくりこさつまいもさとうこむぎことう	サラダゆマーガリンアーモンド	621	24.8	17.6	379	4.5	2.7
根菜を使ったかみかみ献立です。うどんもしっかりかんで食べましょう																
30	月	○	<b>人気カレー献立</b> カツカレーライス	みそポテトサラダ *キウイフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅうチーズ	にんじんさやいんげん	たまねぎしょうがにんにくりんごキャベツキウイフルーツ	こめむぎこむぎこじゃがいもさとう	サラダゆバターごまあぶら	784	26.5	26.6	311	1.8	2.3
人気のカレーの献立です																
31	火	○	ごはん	じゃが芋とさつま揚げの煮物納豆ごまあえアーモンド *はるか	なつとうさつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじんさやいんげんこまつな	ごぼうれんこんだいこんほしいたけもやしキャベツはるか	こめむぎじゃがいもこんにやくさとう	サラダゆごまアーモンド	640	22.7	18.9	377	3.3	2.1
「はるか」はかんきつ系の果物です																

\* 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。

\* 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。

\* 今月の我孫子産野菜の日は11日(人参・白菜・長ねぎ)、17日(白菜)、19日(人参・キャベツ)、

20日(人参・キャベツ・長ねぎ)、25日(白菜・長ねぎ・キャベツ)の予定です。

☆「全国学校給食週間」は、戦争によって中断されていた給食が昭和21年12月24日に再開されたことを記念して、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるために、給食が実施されている1ヶ月後の1月24~30日に定められました。この5日間は、特にテーマを決めた献立にしています。

・「まごわやさしい」は健康的な食生活のひとつで、「豆・ごま(ナッツ類)・わかめ(海藻)・野菜・魚・椎茸(きのこ類)・いも」の頭文字です

今月の平均栄養価	666	27.6	20.2	366	3.1	2.7
文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	20 (13~28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未滿