



# 5月のきゅうしよくこんだてひょう



平成23年4月28日

我孫子市立並木小学校

日	よ	牛	こんだてめい		おもな材料とそのはたらき						栄養価(えいようか)						
			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	わつちから 熱・力のもとになる	たんすい たんすい	しばう	ギ エネルギー	たん たんば	脂 脂質	シ シウム	鉄 鉄	塩 塩		
に	う	乳	たんぱく しつ	ミ ミ	カロ カロ	ビ ビ	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん		
ち	び	乳	たんぱく しつ	ミ ミ	カロ カロ	ビ ビ	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん	たん たん		
2	月	○	山菜うどん	かつおとじゃが芋の味噌がらめ わかとがかの和え物 柏餅 炒り大豆	とりにく あぶら あけ かつお いたにかまほこ だいたず あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	せんまい わらび たけ のこ えのきたけ なが ねぎ しいたけ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり もやし	うどん でん ぶん じゃがい も さとう もちごめ	さらだゆ カ シューナツ ごま	621	30.8	20.6	343	3.5	3.1	
子どもの日献立です																	
6	金	○	グリーンピース ごはん	なまあ ぶたにく いた もの 生揚げと豚肉の炒め物 きのこのみそ汁 黒糖大豆	ぶたにく なまあげ どうふ だいたず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース たけの こ キャベツ ながねぎ しいたけ しょうが に んにく えのいたけ な めこ しめじ	ごめ でんぶん くるざとう	サラダゆ	644	30.6	21.1	474	4.5	3.0	
1年生がグリーンピースのさやむきをします																	
9	月	○	ごはん	豚肉の南蛮煮 きゅうりの土佐漬け わかたける オレンジ 小魚かシューナツ	ぶたにく なまあげ かつおぶし どうふ だいたず	きゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう たまねぎ きゅうり しょうが たけのこ えのき たけ オレンジ	ごめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ ごま カシュー ナツ	614	22.7	16.3	345	2.6	2.8	
高知県の土佐はかつお節が有名なので、かつお節を使った料理を土佐〇〇といいます																	
10	火	○	ごはん	まーぼはるまき 望わかめとツナの和え物 みょうばん 美生柑 ハニーピーナツ	ぶたにく なまあげ かつおぶし どうふ だいたず	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん ら チンゲン サイ	だいずもやし しいた け ながねぎ しょう が にんにく キャベ ツ きゅうり みょう ばん	ごめ むぎ はるさめ さ とう でんぶん は ちみつ	サラダゆ らーゆ ご まあぶら ピーナツ	643	22.7	20.3	299	1.9	2.7	
美生柑は見た目が似ているので和製グ レープフルーツとも呼ばれます																	
11	水	○	鶏照り ロールサンド	ポークビーンズ マカロニサラダ ドライブルー 小魚かシューナツ	ハム だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム にぼし	にんじん トマ ト	たまねぎ グリン ピース キャベツ きゅうり コーン ブルー	パン じゃがい も さとう マカロニ	サラダゆ マヨネーズ カシュー ナツ	713	32.4	26.0	436	2.7	3.4	
ハムとチーズを巻いて焼いたホットサンドです																	
12	木	○	ひじきごはん	さば ぶんか ぼ 鯖の文化干し いんげん豆の煮物 とんじり 豚汁 グレープフルーツ	とりにくあぶ らあげ さば しいんげん まめ ぶたに く どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ グリン ピース ごぼう ながねぎ グレ ープフルーツ	ごめ むぎ さとう じゃ がいも こんに やく	サラダゆ	744	32.0	27.8	363	4.2	3.1	
ひじきは体中に酸素を運ぶ赤血球を作る のに必要な鉄分たっぷり																	
13	金	○	かみかみ 献立 ごはん	くろみと小魚の佃煮 小鯨のから揚げ はんばんじー 棒々鶏 すまし汁	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう こあじ ちりめん じゃこ	にんじん こまつな	ぎゅうり もやし キャベツ だいこん	ごめ むぎ さとう でん ぶん ふ	くろみ サラ ダゆ ねり ごま ごま あぶら	648	27.2	24.7	363	2.1	2.4	
小鯨は骨ごとよくかんで食べましょう!!																	
16	月	○	えびピラフ	ジャーマンポテト トマトと卵のスープ パナ 小魚アモント	えび ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン パ セリ トマト ほうれんそう	コーン マッシュ ルーム にんにく キャベツ たまね ぎ パナナ	ごめ むぎ じゃがいも さとう でん ぶん	バター サ ラダゆ アーモ ント	606	23.4	16.7	292	1.7	2.8	
トマトはうま味成分がたくさん含まれています																	
17	火	○	まる 丸パン	お豆のコロッケ キャベツ 野菜スープ パイナップル	しいんげん まめ ぶたにく どうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	たまねぎ キャベ ツ かぶ セロリ パイナップル	パン じゃがい も こむぎ こ パンこ サラダゆ		636	22.7	20.3	324	1.9	3.2	
給食室手作りのお豆いりコロッケです																	
18	水	○	鶏照り 野沢菜炒飯	あさりとニラのチヂミ チンゲン菜のスープ メロン	ぶたにく た まご いか あさり とりに く どうふ	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん ら チンゲンサイ	ながねぎ コーン にんにく しょうが はくさい たまね ぎ たけのこ メ ロン	ごめ むぎ こむぎこ んぶん さと う	サラダゆ ごま ごま あぶら	647	26.0	17.2	355	4.0	3.6	
チヂミは韓国風のお好み焼きです																	
19	木	○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが キャベツの梅かつお和え ひと口モモゼリー	ちくわ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベ ツ もやし うめ	ごめ むぎ こ むぎこ でん ぶん じゃがい も しらす さと う	サラダゆ ごま	672	21.3	15.2	299	6.1	2.3	
梅の風味でさっぱりした和えものです																	
20	金	○	ポークカレー ライス	ビーンズサラダ 冷涙みかん	ぶたにく ツ ナ だいたず ひ よこまめ え んどうまめ	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 チヤツネ みずな きゅうり みかん	ごめ むぎ じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター マヨ ネーズ ねり ごま	735	23.8	22.2	385	2.5	2.3	
明日は運動会。食べやすいカレーです。																	
24	火	○	ごはん	豆腐の中華煮 春雨サラダ オレンジ 炒り大豆	豆腐 えび とりにく うず らたまご ハム だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいた け ながねぎ にんに く しょうが きゅう り もやし キャベツ オレンジ	ごめ むぎ さとう でん ぶん はるさ め	サラダゆ ごまあぶら	613	26.2	17.6	335	2.7	2.6	
春雨のさっぱり食べられるサラダです																	
25	水	○	鶏照り トマトソレ スバゲティ	切りほしだいこん 切干大根のサラダ りんごのケーキ 小魚大豆	あさり ベーコン ハム たまご だいたず	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく きりほしだいこん きゅうり キャベツ コーン りんご	スパゲッティ こむぎこ さ とう	サラダゆ マ ヨネーズ ねり ごま アーモ ント マーガ リン	694	26.1	24.2	400	9.4	2.8	
あさり入りのスパゲッティです																	
26	木	○	中華おこわ	豚肉の干切り炒め 中華コーンスープ 美生柑 小魚かシューナツ	やきぶた ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ほしえび にぼし	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しいたけ たけの こ ながねぎ しょ うが キャベツ たまねぎ コーン みしょうかん	ごめ もちご め さとう で んぶん	まつのみ ごまあぶら サラダゆ カシュー ナツ	607	27.4	18.8	397	2.2	3.1	
中華風コーンスープはかきたま汁にコーン を入れたものです																	
27	金	○	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き 五目豆 キャベツのみそ汁 チーズ	さけ だいたず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん	たけのこ しいた け キャベツ だ いこん ながねぎ	ごめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	バター サ ラダゆ	683	31.3	26.2	399	2.3	2.7	
おはしを上手に使って豆を食べましょう																	
30	月	○	ごはん	鱈のおろしあんかけ 豆腐とわかめのサラダ ごま仕立てのみそ汁 美生柑	さけ どうふ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり もやし ながねぎ みしょうかん	ごめ むぎ でんぶん さ とう こんに やく	サラダゆ ごま ごま あぶら	658	27.4	23.1	362	2.8	2.7	
揚げた鱈に大根おろしのソースをかけます																	
31	火	○	チキンピラフ	スパニッシュオムレツ アスパラサラダ キウイフルーツ 小魚アモント	とりにく ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん ピー マン トマト さ やいんげん ア スパラガス	たまねぎ マッシュ ルーム コーン セロ リ にんにく キャ ベツ キウイフルーツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	バター サラ ダゆ マヨ ネーズ ねり ごま ごま アーモント	652	24.6	23.7	375	2.1	2.4	
旬のアスパラの入ったサラダです																	
* 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	657	26.6	21.2	364	3.3	2.8
* 給食のごはんは、すべ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(中学生)	660	20 (13 <sup>28</sup> )	18 ~22	350	3.0	2.5 未満
* 今月の我孫子産野菜の使用は2日(小松菜、長ねぎ)、6日(小松菜、長ねぎ)、 12日(長ねぎ)、26日(長ねぎ)の予定です。																	