



4月のきゅうしよくこんだてひょう



平成23年4月6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)					
					血・肉・骨をつくる		体の調子を整える		熱・力のもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	シカルム	鉄	塩
			主	おかず(主菜・副菜)・デザート	たんぱく	ミネラル	ビタミン		たんすい	しばう	kcal	g	g	mg	mg	g
							緑黄色	淡色								
11	月	○	給食開始 麻婆豆腐丼	春雨サラダ お祝いまんじゅう 小魚ナッツ	とうふ ぶたにく だいず あずき	ぎゅうにゅう にほし	にんじん にら	ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ さとう ぶん はるさめ こむぎ こやまいも	サラダゆ らーゆ ごまあぶら カシュー ナッツ	761	27.6	18.9	316	2.7	2.6
今年度最初の給食です。																
12	火	○	ミルクパン	ツナとポテのチーズ焼き 海藻サラダ みずな 水菜のハリハリスープ	ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みずな	パン じゃがいも パンこ さとう	バター サラダゆ ごま	671	28.6	25.6	514	1.9	3.6
じゃが芋とツナにチーズをのせて焼きます。																
13	水	○	ごはん	干草焼き 金時豆の甘煮 いなかにじる 田舎汁 不知火(柑橘系果物) 小魚ナッツ	たまご とりにく きんときまめ なまあげ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ ほししいたけ だいこん ながねぎ しらぬい	こめ むぎ さとう じゃがいも こんやく	サラダゆ アーモンド	640	24.4	18.3	330	2.8	1.9
干草焼きはたくさんの具の入った卵焼きです。																
14	木	○	1年生 給食開始 カレーライス	福神漬け ひじきとツナのサラダ お祝いイチゴゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	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 きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	サラダゆ バター ごまあぶら ごま	699	21.3	21.4	315	2.1	2.3
今日から1年生の給食が始まります。並木小の給食の味はどうでしょうか??																
15	金	○	ごはん	鯖の味噌煮 のりあえ さわにわん 沢煮椀 清見オレンジ	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん さやえんどう	ながねぎ しょうが オレンジ キャベツ もやし ごぼう たけのこ ほししいたけ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん		598	27.1	16.0	315	2.7	3.0
大鍋でじっくり煮た鯖のみそ煮です。																
18	月	○	ビビンバ	ニラ玉スープ キウイフルーツ 炒り大豆	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	ぜんまい ながねぎ にんにく しょうが だいず もやし ほししいたけ キウイ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	643	26.3	20.8	319	2.6	2.4
人気メニューのビビンバです。																
19	火	○	かみかみ 献立 とりごぼう ごはん	ししゃもの彩り揚げ ひたし豆 ためぎ汁 ドライブルー	とりにく あぶらあげ たまご あおだいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん ピーマン	ごぼう ながねぎ えのきたけ しょうが ドライブルー	こめ むぎ さとう こむぎ でんぶん こんやく	サラダゆ	631	27.7	20.3	419	3.0	3.0
ひたし豆は青大豆を薄い塩味をつけた料理です。																
20	水	○	飛騨のデー ごはん	納豆 じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え 清見オレンジ	なつとう とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	サラダゆ	632	23.2	14.8	308	3.0	2.1
和食で人気のそぼろ煮です。																
21	木	○	ソース 焼きそば	ごぼうサラダ じゃが芋もち ミックスナッツ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう あおのり チーズ だしふん にゅう	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが べに しょうが ごぼう きゅうり みずな コーン	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん さとう	マヨネーズ ごま カシュー ナッツ アーモンド くるみ	645	22.3	23.0	409	2.3	3.7
ごぼうサラダのごぼうは下味で煮て味をつけています。																
22	金	○	ごはん	鮭の漬け焼き コーンポテ だいこん なまあげ 大根と生揚げの味噌汁 清見オレンジ	さけ なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ こまつな	コーン たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	バター	660	27.2	21.3	345	2.3	2.0
バターで炒めたコーンと蒸したじゃが芋を合わせます。																
25	月	○	スパゲティ 大豆ソース	イカのマリネサラダ 米粉のオレンジケーキ 小魚	ぶたにく だいず いか たまご	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	スパゲティ さとう こめ	サラダゆ ごま バター アーモンド	730	28.4	26.7	354	2.3	2.6
大豆ソースは細かく砕いた大豆を入れた、ミートソース風のソースです。																
26	火	○	我孫子産 野菜の日 たけのこ ごはん	じゃが芋とさつま揚げの煮物 たけのこ もやしとおかひじきの和え物 ミックスナッツ	あぶらあげ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう おかひじき	たけのこ ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ もやし バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんやく	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	618	20.5	17.9	329	2.5	2.3
春の旬の味、我孫子の筍を使ったごはんです。																
27	水	○	ターメリック ライス	チリコンカン ミモザサラダ グレープフルーツ	だいず レンズまめ ぶたにく たまご ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	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 グレープ フルーツ	こめ むぎ こむぎ さとう	サラダゆ	648	26.7	20.1	336	3.7	1.7
豆料理の中の人気メニュー、カレー風味の大豆入りチリソースです。																
28	木	○	わかめごはん	豆腐のオイスターソース炒め キャベツと春雨のスープ 日向夏 小魚ナッツ	とうふ とりにく えび ペーコン	ぎゅうにゅう にほし	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ ながねぎ ひゅうがなつ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごま カシュー ナッツ サラダゆ ごまあぶら アーモンド	645	27.0	21.2	437	2.7	3.4
オイスターソースで炒めた中華風の炒めものです。																

* 食材入荷の都合等により献立や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。

今月の平均栄養価	659	25.6	20.5	360	2.6	2.6
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