児童数

4月のきゅうしょくこんだてひょう

平成２６年４月７日
我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい 主食	おかず（主菜・副菜）＊デザート	おもなしょくざいとおもなはたらき 血・肉・骨をつくる たんぱく質	無機質	体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	淡色野菜	熱・力のもとになる 炭水化物	脂質	栄養価（えいようか） エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食物せんい g	塩分 g
9	水	○	麻婆豆腐丼	春雨サラダ 小魚　米粉とももものタルト	とうふ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう にぼし	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 キャベツ もも	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ こめこ	こめあぶら ごまあぶら	690	25.9	20.9	373	3.1	3.6	2.7
											今日から新年度の給食が始まります！！						
10	木	＊入学式のため、給食はありません＊															
11	金	○	ごはん	じゃが芋とさつま揚げの煮物　納豆 もやしとにらのナムル　＊でこぽん	さつまあげ だいず なっとう	ぎゅうにゅう しらす ぼし	にんじん さやいんげん にら	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ もやし でこぽん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	602	22.8	15.8	338	3.0	6.9	2.2
											納豆は大豆の栄養が吸収しやすくなっています。						
14	月	○	ごはん	鯖のごまみそ焼き　ひじきとハムのサラダ さつまいも汁　＊清見オレンジ	さば ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	607	25.0	17.3	362	2.6	4.6	2.5
											清美オレンジは日本で育つオレンジです。						
15	火	○	黒糖パン	鮭とポテトの米粉グラタン ミネストローネ　＊バナナ	さけ ベーコン とうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん トマトパセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく コーン バナナ	こくとうパン じゃがいも こめこ パンこ さとう	こめあぶら	671	26.1	19.2	362	2.7	5.7	3.0
											米粉のとろみでルウを作ったグラタンです。						
16	水	○	ポークカレーライス	もやしときゅうりのサラダ ＊チョコのムース	ぶたにく ハム	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 もやし きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター ごまあぶら	688	23.6	20.7	391	1.4	4.4	2.3
											今日から1年生の給食が始まります！ 並木小人気のカレーライスです！！						
17	木	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮　じゃこ大豆 おかか和え　＊美生柑	とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん こまつな みずな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ みしょうかん	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	616	23.4	14.4	421	2.9	6.1	1.9
											大豆とにぼしを揚げたものを甘辛いタレでからめます。						
18	金	○	スパゲッティナポリタン	わかめとコーンのサラダ 小魚ナッツ　＊りんごのケーキ	ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にぼし	にんじん ピーマント マト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ りんご	スパゲッティ さとう こむぎこ	マーガリン こめあぶら ごまあぶら ごま カ	668	23.4	24.6	366	1.9	4.6	2.6
											ケチャップたっぷりのナポリタンです。						
21	月	○	ごはん	擬製豆腐　のりあえ きのこのみそ汁　アーモンド	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こねぎ こまつな	ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし だいこん えのきたけ なめこ しめじ	こめ むぎ さとう	こめあぶら アーモンド	593	24.8	20.5	400	3.2	5.8	2.4
											擬製豆腐は豆腐の入った卵焼きです。						
22	火	○	たけのこごはん	牛肉とごぼうの旨煮　白菜のみそ汁 ミックスナッツ　＊ドライプルーン	あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう さやいんげん	たけのこ しょうが ごぼう はくさい だいこん ながねぎ プルーン	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら カシューナッツ アーモンド くるみ	623	22.9	19.7	307	2.3	5.9	2.6
											春が旬のたけのこのごはんです。						
23	水	○	わかめごはん	秋刀魚の甘露煮　じゃが芋のさっぱりあえ かき玉汁　＊りんご	さんま ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	しょうが ながねぎ きゅうり もやし りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ごまあぶら	701	27.5	26.0	348	2.7	3.3	3.7
											わかめごはん、かき玉汁は人気のメニューです。						
24	木	○	ターメリックライス	チリコンカン　大根サラダ ＊キウイフルーツ	ぶたにく だいず	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 グリンピース だいこん きゅうり キャベツ レモン キウイフルーツ	こめ むぎ こむぎこ さとう	こめあぶら	607	24.7	18.0	355	3.5	7.9	1.6
											チリコンカンは大豆とひき肉をトマトとカレー風味のスパイスで煮込みます。						
25	金	○	ごはん	いなだの照り焼き　切干大根のごま酢あえ 高野豆腐の玉子とじ　＊美生柑	いなだ ぶたにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼししだいこん キャベツ きゅうり ぶなしめじ たまねぎ みしょうかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	716	33.7	25.6	377	3.2	3.8	2.3
											美生柑は見た目から、和製グレープフルーツといわれています。						
28	月	○	中華丼	小鯵の南蛮漬け ＊フルーツ杏仁	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう こあじ	にんじん ちんげんさい こねぎ	たまねぎ ながねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく みかん もも パイナップル りんご レモン	こめ むぎ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	707	26.3	18.5	297	2.6	2.9	2.8
											小鯵は丸ごと食べられるよう、カラッと揚げています。						
30	水	○	ツナトースト	ポトフ　イカのマリネサラダ ＊一口ももゼリー	ツナ ぶたにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん かぶのは	コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ かぶ セロリ きゅうり レモン	しょくパン じゃがいも さとう	マヨネーズ こめあぶら	663	30.2	24.1	435	5.9	4.8	3.6
											ツナとチーズがたっぷり乗ったトーストです。						

今月の平均栄養価	654	25.7	20.4	367	2.9	5.0	2.6
文部科学省基準栄養価（中学年）	640	24 (18~32)	18～21	350	3.0	5.0	2.5未満

＊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。

4月からの並木小学校の給食について

昨年度に引き続き㈱メフォスに学校の調理業務を委託することになりました。
献立作成などの給食管理については並木小栄養士が行います。

我孫子市教育委員会では、給食食材の放射性物質の事前検査は、市内共同購入品および、各学校からの要望品から選定して実施しています。また、我孫子産野菜は農政課でも検査をしています。検査の結果、放射性物質が検出された場合、その食材は給食で使用しません。
放射性物質の事後検査は一週間分の提供した給食をまとめて毎週実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。