家庭数

5月のきゅうしょくこんだてひょう

平成２６年４月３０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	血・肉・骨をつくる 無機質	体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	体の調子を整える ビタミン 淡色野菜	熱・力のもとになる 炭水化物	熱・力のもとになる 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	塩分 g
1	木	○	ご飯	鯖の有馬焼き　もやしのナムル お講汁　＊グレープフルーツ	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	648	31.8	20.2	394	3.4	2.3
											鯖の有馬焼きは、さんしょうで香りをつけています。					
2	金	○	鶏そぼろご飯	揚げ出し豆腐　沢煮椀 ＊かしわもち	とりにく たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ なめこ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん かしわもち	あぶら	645	26.2	21.0	342	2.3	2.5
											我孫子産の米粉を使ったかしわもちです。					
7	水	○	黒糖パン	鮭のガーリックナッツ焼き　ジャーマンポテト コーンスープ　＊キウイフルーツ	さけ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン キウイ	パン じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ アーモンド バター	675	30.6	19.8	342	2.3	2.9
											鮭のガーリックナッツ焼きは、にんにくの香りが食欲をそそります。					
8	木	○	コスタリカライス	カリカリポテトサラダ ＊フルーツゼリー	とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも ゼリー でんぷん	あぶら バター	648	23.5	19.0	291	10.3	2.0
											コスタリカライスには、食物繊維たっぷりの豆がたくさん入っています。					
9	金	○	グリンピースご飯	ちぐさ焼き　のり和え じゃがいものみそ汁　＊オレンジ	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のりわかめ	いんげん にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし グリンピース えのき オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	586	24.7	17.8	355	3.2	2.8
											1年生がグリンピースのさやむきにチャレンジします！					
12	月	○	ご飯	かつおとじゃがいものみそがらめ 大根とかにかまのスープ　＊美生柑	かつお かにかま とうふ たまご だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ みしょうかん	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	632	27.8	15.7	308	2.8	2.4
											旬のかつおを使った献立です。					
13	火	○	ターメリックライス えびクリームソースかけ	コールスローサラダ　小魚ナッツ ＊パイナップル	えび あさり とりにく しろはなまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり パイン	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	636	23.9	21.2	383	2.5	1.7
											ターメリックライスにえびの入ったクリームソースをかけていただきます。					
14	水	○	ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め むらくも汁　＊きなこ大豆	ぶたにく なまあげ とりにく たまご だいず きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ ほししいたけ えのき ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	642	28.9	21.3	417	3.6	1.9
											きなこ大豆は給食室の手作りです。					
15	木	○	豆腐のうま煮丼	わかめサラダ　スナックアーモンド ＊メロン	とうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが もやし キャベツ メロ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	639	26.6	22.1	416	2.4	2.2
											カルシウムが豊富な豆腐がたくさん摂れるどんぶりです。					
16	金	○	ソース焼きそば	じゃがいものから揚げ ちんげん菜と豆腐のスープ　＊オレンジ	なると ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンツァイ	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく ベにしょうが オレンジ	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	613	21.7	24.2	335	1.9	3.6
											新じゃがをカラッと揚げたじゃがいものから揚げです。					
19	月	○	チキンライス	スペイン風オムレツ　野菜スープ ＊バナナ	とりにく たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリ たまねぎ キャベツ バナナ	こめ むぎ じゃがいも	バター あぶら	646	25.3	18.7	318	2.4	2.6
											スペイン風オムレツにはじゃがいもがたっぷり入っています。					
20	火	○	ご飯	ししゃものごま揚げ　おかか和え 金時豆の甘煮　大根のみそ汁＊洋なしコンポート	きんときまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こまつな	だいこん えのき ねぎ キャベツ もやし ようなし	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	691	28.2	23.1	617	4.6	2.4
											ししゃもには骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。					
21	水	○	セサミトースト	ツナと大豆のサラダ ミネストローネ	ツナ だいず ベーコン ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン さとう マカロニ	マーガリン ごま あぶら	629	25.6	27.0	391	2.1	3.1
											セサミトーストには鉄とカルシウムが豊富なごまがたっぷり使われています。					
22	木	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き　ひじきと大豆の煮物 けんちん汁　＊美生柑	ホキ とりにく だいず ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじきこなチーズ	にんじん こまつな いんげん	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ みしょうかん	こめ パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	597	29.0	17.0	365	3.3	2.6
											ホキにゆかり、パン粉、粉チーズを振りかけて香ばしく焼きます。					
23	金	○	ビビンバ	トマトと卵のスープ　小魚 ＊オレンジ	ぎゅうにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト こまつな	ぜんまい もやし だいこん たまねぎ にんにく しょうが オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	608	25.4	19.0	383	2.5	2.0
											ビビンバには野菜がたっぷり使われています。					
26	月	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ　切干大根の煮つけ かぶのみそ汁　＊アプリコットゼリー	とうふ とりにく だいず たまご えび さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ ほししいたけ えのき かぶ きりぼしだいこん	こめ むぎ でんぷん さとう ゼリー	あぶら	630	24.5	18.1	424	3.2	2.4
											真砂揚げは給食室で一つ一つ丸めて揚げた手作りです。					
27	火	○	豚キムチ丼	春雨サラダ　小魚大豆 ＊バナナ	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし バナナ	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	622	23.0	17.6	348	1.7	1.9
											ピリッと辛いキムチは食欲をそそります。					
28	水	○	はいがロール	うずらたまごと豆のグラタン 和風サラダ　＊黄桃のヨーグルトソースかけ	うずらのたまご えび ベーコン かにかま	ぎゅうにゅう ヨーグルト こなチーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もも いちご	パン こむぎこ マカロニ パンこ さとう	バター あぶら ごま	659	26.8	23.8	407	2.5	2.6
											運動会予行練習の日は、配膳しやすく食べやすい献立にしました。					
29	木	○	ビーフカレーライス	ごまドレサラダ ＊冷凍みかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	686	21.7	22.7	313	1.8	2.1
											人気のカレーライス。今月はビーフカレーライスです。					
30	金	○	焼肉チャーハン	ポテト春巻き キムチスープ　＊ドライプルーン	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンツァイ	ねぎ にんにく しょうが もやし はくさい えのき プルーン	こめ むぎ さとう はるまきのかわ じゃがいも	あぶら ごま	650	26.4	20.6	363	2.1	2.7
											ポテト春巻きは給食室で手作りします。					
										今月の平均栄養価	639	26.1	20.5	376	3.0	2.4
										文部科学省基準栄養価（中学年）	640	24 (18~32)	18～21	350	3.0	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。