

12月のきゅうしょくこんだてひょう



平成26年11月28日

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					栄養価(えいようか)								
			主食	主菜・副菜	デザート	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	カルシウム	鉄	塩分		
						たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜	炭水化物	脂質								
2	火	○	あびこ屋やさいの日 ごはん ご飯	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ	バナナ	とうふ えび とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ちんげんさい	ねぎ しょうが にんにく えのき たけのこ バナナ はくさい ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ねりごま	619	25.5	16.4	396	2.4	2.6		
3	水	○	あびこ屋やさいの日 ゆかりごはん	おでん わかめとツナの和えもの	黒糖ピーナツ	あげポール ちくわ がんも うずらたまご ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ごんにやく さとう	マヨネーズ ピーナツ	672	26.9	25.9	406	3.6	3.0		
4	木	○	ごはん ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 五目きんぴら お講汁	グレープ フルーツ	ホキ さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごなチーズ	ごまつな にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だいこん ねぎ たけのこ グレープフルーツ	こめ むぎ パンこ じゃがいも ごんにやく さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	627	26.0	18.7	369	2.0	2.6		
5	金	○	ココア揚げパン	ミネストローネ ごまドレサラダ	べに 紅マドンナ	ウイナー ベーコン ぶたにく しろいんげん	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり セロリ にんにく べにマドンナ	パン さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま	626	23.2	21.6	325	2.7	2.8		
8	月	○	とり 鶏そぼろごはん	揚げだし豆腐きのこあんかけ 米粉団子汁	みかん	とりにく たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ぼんのうねぎ	えのき なめこ だいこん ねぎ たまねぎ はくさい みかん	こめ むぎ さとう ごめこ さといも	あぶら	632	25.7	20.6	369	2.6	2.4		
9	火	○	給食新メニューコンテスト 市長賞受賞料理 チキンライス	高野豆腐と我孫子産野菜のグラタン 白菜スープ	ひとくち ピーチゼリー	とりにく ベーコン ぶたにく しろいんげん こうやどうふ	ぎゅうにゅう ごなチーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう ごまつな トマト	たまねぎ キャベツ はくさい グリーンピース マッシュルーム	こめ むぎ ごめこ パンこ	バター あぶら ゼリー マーガリン	629	25.3	18.7	376	10.3	2.8		
10	水	○	あびこ屋やさいの日 ごはん ご飯	鱈とカシューナッツの炒め物 肉団子スープ	はやか 早香	たら とりにく ぶたにく しらはなまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	たけのこ しょうが ねぎ はくさい もやし ほししいたけ はやか	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	あぶら かシューナツ	641	26.5	21.2	290	2.0	2.0		
11	木	○	ごはん ご飯	鯖のカレー焼き ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	りんご	さば ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん ねぎ ほししいたけ ねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも ごんにやく	あぶら ごま	657	29.6	21.3	368	3.6	2.6		
12	金	○	みそラーメン	ごぼうサラダ 小魚ナッツ	だいがいも 大学芋	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん にら	もやし ねぎ ごぼう コーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ラーメン さつまいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ アーモンド	602	22.3	22.8	381	2.0	2.5		
15	月	○	あびこ屋やさいの日 ごはん ご飯 味のり	三色豆の卵焼き 切干大根のナムル かぶのみそ汁	みかん	たまご だいず きんときまめ だいふくまめ ベーコン ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり わかめ	にんじん ブロッコリー	かぶ えのき ねぎ たまねぎ みかん キャベツ きゅうり 切り干し大根	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	626	24.2	21.6	389	3.0	2.7		
16	火	○	ごはん ご飯	ししゃものパリパリ揚げ ツナと大豆のサラダ ほたてスープ	べに 紅マドンナ	ツナ たまご とうふ ほたて だいず	ぎゅうにゅう チーズ ししゃも わかめ	ごまつな	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ ほししいたけ たまねぎ べにまどんな	こめ むぎ きょうご かわ ごむぎこ	あぶら	623	28.5	19.5	436	2.1	2.2		
17	水	○	ビーフカレーライス 福神漬	みずな 水菜とじゃこのサラダ	りんご	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう ごなチーズ リメンジャコ	にんじん みずな	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ にんにくしょうが だいこん	こめ むぎ ごむぎこ さとう じゃがいも	バター あぶら マーガリン ごま	669	21.5	20.6	308	1.5	2.2		
18	木	○	冬至献立 ごはん ご飯	鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜汁	みかん	さけ あずき とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ごまつな	ゆず ごぼう だいこん れんこん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう ごんにやく さといも	ごまあぶら	621	26.9	12.6	315	2.1	1.5		
19	金	○	クリスマス献立 ツイストパン	とりにく 鶏肉のマレード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	フルーツ ロールケーキ	とりにく いんげんまめ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	パン じゃがいも ケーキ マレード	あぶら	659	32.0	20.7	325	2.2	3.2		
※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。											今月の平均			636	26.0	20.1	361	3.0	2.5
											文部科学省基準 (中学年)			640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

9日「高野豆腐と我孫子産野菜のグラタン」

給食新メニューコンテスト市長賞 受賞料理です。
湖北台東小学校の大竹莉愛さんが考えた料理です。(26年度の給食新メニューコンテスト市長賞は、並木小学校の堀内育磨さんと湖北台東小学校の大竹莉愛さんが受賞しました。)

高野豆腐と我孫子産のトマト、キャベツ、ほうれん草が入っています。



10日 早香 (はやか)

温州みかんとぼんかんを
かけあわせて出来たみかん
です。
種がありますが、とても甘
く、香りのよいみかんです。

5日、16日 紅マドンナ

2005年に品種登録された新
しい品種です。鮮やかな紅色を
した貴婦人のような果実であ
ることからこの名前がつけまし
た。ゼリーのようなとろける果
肉が特徴です。