



日	月	曜日	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	ちくほねをつくる		からだの調子を整える		ねつちから熱・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	むくしつ無機質	色のこい野菜	その他の野菜果物	炭水化物	しつ脂質						
8	金	○		七草・鏡開き献立 七草ご飯	ちくさ焼き 白玉だんご汁	みかん	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうのうねぎ	たけのこ たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	こめ むぎ しろたま	ごま あぶら	630	23.9	16.9	356	2.8	2.0
12	火	○		ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のナムル 豚汁	スイーツ スプリング	たまご ハム ぶたにく とらふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり きりほしだいこん ごぼう ねぎ だいこん スイーツスプリング	こめ むぎ さとう こむぎ こじやがいも こんにやく	あぶら ごま	645	27.6	19.6	478	2.8	2.2
13	水	○		ご飯	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ	グレープフルーツ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	バター あぶら	643	23.8	21.9	309	2.8	1.8
14	木	○		焼肉チャーハン	春雨スープ 小魚大豆	スイーツポテト 春巻き	たまご ぎゅうにゅう なるこ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり にほし なまクリーム	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ えのき	こめ むぎ さとう はるさめ さとう さつまいも はるまきのかわ	あぶら ごま あぶら パター	668	23.2	19.5	382	2.7	2.2
15	金	○		ツイストパン チョコクリーム	マカロニグラタン 豆腐とひじきのサラダ 野菜スープ	ドライプルーン	とりにく とらふ ハム しろいんげんまめ えび ベーコン	ぎゅうにゅう こな チーズ ひじき	ほうれんそう トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり はくさい プルーン	パン こむぎ さとう マカロニ パン	あぶら ごま あぶら パター	651	26.7	21.3	433	4.3	3.5
18	月	○		から揚げカレー 福神漬け	わかめサラダ	オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こな チーズ わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく りんご オレンジ	こめ むぎ さとう こむぎ さとう でんぶ	あぶら パター ごま	697	27.2	21.1	305	1.9	2.8
19	火	○		ご飯	さばの香り焼き じゃがいもの金平 大根のみそ汁	ぼんかん	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さや いんげん	たまねぎ だいこん ねぎ えのき ぼんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら ごま	663	28.2	19.6	318	2.7	2.8
20	水	○		マーボー丼	和風サラダ	ハニーピーナツ	ぶたにく とらふ かにかま	ぎゅうにゅう	にんじん ほう	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぶ ぎん ピーナツ	あぶら ごま あぶら ごま	670	27.4	25.6	417	2.5	2.4
21	木	○		ご飯	納豆 吉野煮 白菜のみそ汁	いちご	とりにく いか うずらのたまご あぶらあげ なつとう なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さや いんげん	ごぼう たけのこ はくさい ねぎ いちご	こめ むぎ さとう さといも でんぶ ぎん	あぶら	638	29.3	18.5	393	4.0	2.7
22	金	○		ココア揚げパン	コールスローサラダ 白菜と肉団子のスープ 青のり大豆		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン はくさい もやし しょうが ねぎ	パン さとう でんぶ	あぶら ごま あぶら ココア	604	25.6	22.0	336	3.0	2.6
25	月	○		我孫子市のB級グルメ トマトスープ かけご飯	鶏と根菜のカミカミ和え もやしのナムル	ミルクプリン	とりにく とらふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが れんこん ごぼう もやし	こめ むぎ さとう さといも でんぶ ミルクプリン	あぶら ごま あぶら ごま	659	27.3	20.9	399	3.5	2.6
26	火	○		千葉県の特産品 ご飯	いわしのみりん干し ひじきとキャベツのサラダ かぶのみそ汁	きなこピーナツ	いわし あぶらあげ ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ かぶ えのき ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ピーナツ	669	29.3	22.9	461	4.7	2.4
27	水	○		昔の給食 セルフおにぎり	鮭の塩焼き 白菜の塩昆布漬け けんちん汁	ぼんかん	さけ ぶたにく とらふ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ うめぼし ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	ごま あぶら	640	26.8	20.8	334	2.0	2.8
28	木	○		北海道の郷土料理 ご飯	わかさぎフリッター 茎わかめの金平 石狩鍋汁	オレンジ	ぶたにく さけ とらふ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん さや いんげん こまつな	ごぼう だいこん えのき はくさい ねぎ オレンジ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	613	24.3	17.8	385	2.4	2.5
29	金	○		山梨県の郷土料理 ほうとう	ごぼうサラダ	豆腐ときなこのケーキ	とりにく とらふ たまご ハム あずき きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん はくさい ねぎ しめじ ごぼう キャベツ	ほうとう さとう こむぎ	ごま マーガリン	602	22.5	20.7	349	2.2	2.3

※食材料の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

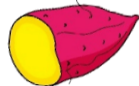
♪太字は残菜0クラスからのリクエストメニューです♪

今月の平均	646	26.2	20.6	377	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

レシピ紹介

「スイーツポテト春巻き」

さつまいもがおいしい時期に作りたい、デザート感覚の甘い春巻きです。
子どもたちからも大人気！おやつにいかがでしょう？



【材料】10本分

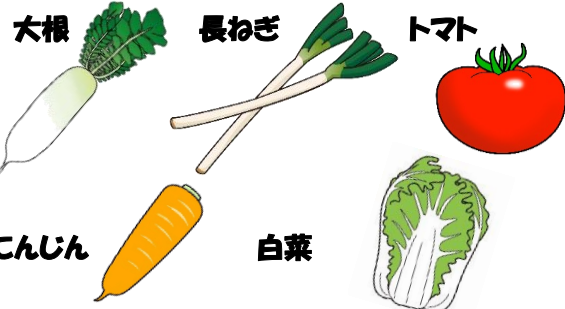
- さつまいも 450g
- 生クリーム 50cc
- 砂糖 50g
- バター 10g
- 春巻きの皮 10枚
- 薄力粉 大さじ1
- 揚げ油 適宜

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいていちよう切りにし、水にさらす。
- ②鍋にさつまいもとたっぷりの水を入れて火にかける。
さつまいもがやわらかくなるまでゆでる。
- ③ゆで汁を捨て、中火にかけて水分をとばす。
(焦がさないように注意)
- ④熱いうちにバター、砂糖を加えよくつぶす。
- ⑤生クリームも加え、よく混ぜる。
- ⑥春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水で溶いた薄力粉でとめる。
- ⑦中温の油できつね色になるまで揚げる。



今月の我孫子産野菜



1月の我孫子産野菜の日は
8日、12日、13日、15日、19日、25日、27日です