



日 に ち	よ つ 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)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい・ふくさい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちよし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんばくしつ 質	むきしつ 無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物	たんすい かつ 炭水化物	脂質						
1	月	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ごはん ご飯	て 手づくり春菊ふりかけ 筑前煮 むらくも汁	バナナ	とりにく なまあ げ さつまあげ ぶたにく かつ おぶし たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん ほう れんそう いん げん しゅんぎ く	ごぼう たけのこ し いたけ えのき ねぎ バナナ	こめ むぎ じゃがいも こ んにやく さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	644	27.2	16.1	366	2.9	2.1
2	火	○	黒糖パン	シェパースパイ ツナサラダ	<b>サイダー入り フルーツポンチ</b>	ぶたにく ツナ しろはなまめ だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセ リ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パ ナ もやし りんご み かん もも	パン さとう こ むぎこ じゃが いも サイダー カクテルゼリー	あぶら ごま	669	26.6	20.5	418	2.0	2.5
3	水	○	<b>節分献立・我孫子産野菜の日</b> 手巻き寿司	いわしこまフライ 豚汁 福豆		たまご なつとう ぶたにく だいた ず とうふ	ぎゅうにゅう こいわし のり	にんじん ほう れんそう	きゅうり ごぼう だい ごん ねぎ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	ごま あぶら	647	27.8	19.1	366	3.3	2.5
4	木	○	<b>立春献立</b> 菜の花ごはん	鱈のゆずみそ焼き もやしと小松菜のナムル 沢煮椀	いちご	たまご さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にん じん きめさや	もやし ごぼう たけ のこ ねぎ いちご こ まつな	こめ むぎ さ とう でんぶん	ごま あぶら	611	27.7	20.6	327	2.7	2.9
5	金	○	ごはん	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ 小魚ナッツ	でこぼん	えび とうふ ハム とりにく	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん チン ゲンサイ ほう れんそう	ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく え のき もやし オレ ンジ	こめ むぎ さ とう ほるさけ でんぶん	あぶら ごまあ ぶら アーモンド	601	27.7	17.1	446	2.7	2.5
8	月	○	とりごぼうごはん	はんぺんチーズフライ じゃがいも団子汁	グレープフルーツ	とりにく はん ぺん ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほう れんそう いん げん	ほしいたけ ごぼう だいこん ねぎ たま ねぎ はくさい グ レープフルーツ	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら	681	24.9	16.7	325	2.0	2.7
9	火	○	ごはん	しまがつの西京焼き ピーナツ和え 里芋のみそ汁	バナナ	しまがつ お ぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	キャベツ もやし た まねぎ えのき ねぎ バナナ	こめ むぎ さ とう さといも	ピーナツ ピー ナツバター	609	26.4	13.6	311	2.5	2.3
10	水	○	<b>ハンバーグカレー</b> 福神漬	コーンサラダ	ひとくち ピーチゼリー	ぶたにく ぎゅう にく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にん にく しょうが	こめ むぎ パ ン さとう ゼ リー じゃがい も こむぎこ	あぶら バター	699	23.6	22.4	297	6.5	2.2
12	金	○	<b>あびこ産野菜の日</b> はいがロール	ホホワイトシチュー わかめサラダ	ココア パバロア	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ なま クリーム こな チーズ	にんじん ブ ロccoli	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがい も こむぎこ さ とう パバロア	バター あぶら ごま	658	27.6	21.6	404	4.3	3.2
15	月	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ごはん	さばのカレー焼き ひじきとキャベツのサラダ なめこのみそ汁	でこぼん	さば ハム とう ふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほう れんそう	たまねぎ キャベツ だいこん なめこ ね ぎ でこぼん	こめ むぎ さ とう	あぶら ごま	601	26.9	18.9	346	3.6	2.7
16	火	○	チキンライス	スペイン風オムレツ 白菜スープ	清見オレンジ	とりにく ベー コン ハム たま ご しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	たまねぎ グリンピー ス マッシュルーム はくさい たまねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	615	25.2	20.6	324	2.2	2.8
17	水	○	ビビンバ	トック	きなこナッツ	ぎゅうにゅう た まご とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな チンゲン サイ	もやし だいこん ね ぎ ぜんまい	こめ むぎ さ とう トック で んぶん	カンシューナツ あぶら ごま ご まあぶら	650	24.6	21.3	333	2.5	1.9
18	木	○	ごはん	納豆 じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	りんご	なつとう なまあ げ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん こまつな	たまねぎ ごぼう ほ しいたけ ねぎ だ いこん りんご	こめ むぎ じゃがいも こ んにやく	あぶら	658	25.4	17.2	375	3.8	2.6
19	金	○	<b>みぞラーメン</b>	わかめとツナの和え物 アーモンド	たいはいし 大学芋	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら こまつな	ねぎ コーン もやし にんにく しょうが キャベツ	ちゅうかめん きつまいも さ とう	あぶら ごま アーモンド	637	22.9	25.9	367	2.5	2.6
22	月	○	里芋とじゃこの ごはん	擬製豆腐 キャベツの即席漬 お講汁	ドライブルー	とうふ とりに く たまご あぶ らあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ちり めんじゃこ	にんじん こま つな	ねぎ だいこん き ゅうり キャベツ ブルー	こめ もちごめ さといも さとう	あぶら ごま	605	23.1	19.0	384	2.7	2.8
23	火	○	ごはん	ししゃものごま揚げ ひじきの五目煮 けんちん汁	清見オレンジ	だいたず とりに く ぶたにく とう ふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃ も	にんじん こま つな	たけのこ ごぼう だ いこん ねぎ オレ ンジ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	ごま あぶら	696	30.0	24.4	598	4.4	2.1
24	水	○	ごはん	<b>豚肉</b> わかめスープ 青のり大豆	バナナ	ぶたにく ハム だいたず	ぎゅうにゅう わかめ あお のり	にんじん なら こまつな こま つな	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし ねぎ バナナ	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら ごま	660	28.1	20.4	321	2.4	2.1
25	木	○	とりそぼろごはん	揚げ出し豆腐 さつま汁	グレープ フルーツ	とりにく たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな いんげん ぼんのうねぎ	なめこ だいこん ご ぼう ねぎ グレー プフルーツ	こめ むぎ さ とう さつま いも さとう こ んにやく	あぶら	665	26.2	23.3	359	2.8	2.5
26	金	○	ごはん	ホキのガーリックナッツ焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	黒糖ピーナツ	ホキ さつまあ げ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	かぶ にんにく たけ のれんこん ねぎ	こめ むぎ さ とう パンこ	マヨネーズ アーモンド ごま ピーナツ	632	26.4	22.3	318	2.0	2.4
29	月	○	こめこ 米粉パン	タンドリーチキン ツナと大豆のサラダ 野菜スープ	清見オレンジ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こま つな	にんにく しょうが きゅうり キャベツ た まねぎ はくさい オ レンジ	パン じゃがい も	あぶら	638	30.9	25.7	370	2.0	3.1

※食材入荷等の状況により、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。

**太字下線**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	644	25.6	20.3	376	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

