家庭数

3月のきゅうしょくこんだてひょう

平成28年2月29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	主菜・副菜	デザート	おもなしょくざいとはたらき 血・肉・骨をつくる たんぱく質	無機質	主に体の調子を整える ビタミン 色のこい野菜	その他の野菜 果物	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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
1	火	○	豚キムチ丼	豆腐とキャベツのスープ 小魚ナッツ	バナナ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん にら こまつな	はくさいキムチ ねぎ たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく バナナ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド カシューナッツ	625	25.3	19.2	378	2.4	2.0
2	水	○	**あびこ産野菜の日** ご飯	さばのごまみそ焼き ごぼうサラダ　けんちん汁	グレープ フルーツ	さば ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ れんこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら マヨネーズ	643	28.5	21.2	355	2.6	2.4
3	木	○	**ひなまつり献立** かにちらしずし	宝袋のふくめ煮　すまし汁	桜餅	かに あぶらあげ たまご でんぶ だいず とうふ ふ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん こまつな いんげん	れんこん かんぴょう だいこん ねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ さとう さくらもち	ごま	624	23.3	16.6	407	4.6	2.7
4	金	○	ご飯	納豆 鶏と野菜のごま煮 かぶのみそ汁	いちご	なっとう とりにく うずらのたまご 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	ごぼう だいこん かぶ えのき ねぎ いちご	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら	646	27.1	19.8	406	4.3	2.6
7	月	○	シーフード ピラフ	おからのキッシュ わかめスープ	ココア ナッツ	あさり いかえび たまご ベーコン おから ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ もやし コーン ねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう	バター あぶら カシューナッツ ココアパウダー	610	27.6	22.8	377	5.0	3.4
8	火	○	黒糖パン	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーとポテトのサラダ 白菜とベーコンのスープ	バナナ	とりにく ハム ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	りんご にんにく しょうが ねぎ コーン はくさい バナナ	パン じゃがいも でぷんさとう	あぶら	636	28.8	18.4	327	2.4	3.0
9	水	○	***カツカレー*** 福神漬け	コーンサラダ	オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	668	21.3	19.3	297	1.7	2.6
10	木	○	**あびこ産野菜の日** ご飯	ホキのポテトチーズ焼き 春雨サラダ　白菜のみそ汁	ひとくち りんごゼリー	あぶらあげ ホキ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし はくさい えのき ねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	639	26.0	17.5	377	6.8	2.9
11	金	○	けんちんうどん	ひじきのごまネーズ和え 小魚ナッツ	小豆ケーキ	とりにく あぶらあげ ハム あずき たまご	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	うどん さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら マーガリン マヨネーズ ごま	602	22.9	25.1	430	2.9	2.1
14	月	○	うめちりめん ご飯	手づくりぎょうざ きゅうりキムチ 豆腐と卵のスープ	さつまいも プリン	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にら こまつな	キャベツ しょうが にんにく きゅうり ねぎ	こめ むぎ ぎょうざのかわ でんぷん プリン	ごまあぶら ごま	618	22.8	17.3	346	2.2	2.5
15	火	○	コスタリカ ライス	カリカリポテトサラダ	グレープ フルーツ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン	606	24.5	16.1	300	2.6	2.1
16	水	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ じゃがいもの金平 大根のみそ汁	でこぽん	たまご あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ	にんじん こまつな いんげん	だいこん ねぎ　でこぽん	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	669	26.9	20.1	450	2.8	2.6
17	木	○	**卒業お祝い献立** 赤飯	赤魚のあまみそ漬け 水菜とじゃこのサラダ 沢煮椀	***アイスクリーム***	あかうお あずき ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや みずな	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ もちごめ さとう アイスクリーム	あぶら ごま	687	29.2	25.5	414	1.3	2.4
											今月の平均	636	25.7	19.9	374	3.2	2.6
											文部科学省基準（中学年）	640	18～32	18～21	350	3.0	2.5未満

※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♪

レシピ紹介　「小豆ケーキ」

11日の給食のデザートです。小豆缶を使った和風のケーキです。
春休みに作ってみませんか？

【材料】6個分

ゆで小豆缶詰	90g
薄力粉	130g
ベーキングパウダー	小さじ1
マーガリン	50g
卵	S3332個（90g）
砂糖	35g

【作り方】
①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
②ボールにマーガリンを入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
③①に溶き卵を少しずつ加えて混ぜる。
④牛乳を加えてよく混ぜる。
⑤小豆缶を加えて混ぜる。
⑥①の粉類を加え、さっくりと混ぜる。
⑦マドレーヌ型に分け入れ、160度～170度のオーブンで15分～20分焼く。竹串を刺してみて、生地がついてこなければ出来上がり。

今月の我孫子産野菜

3月の我孫子産野菜の日は2日と10日です