家庭数

1月のきゅうしょくこんだてひょう

平成25年1月7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	おもな食材とそのはたらき 血・肉・骨をつくる たんぱく質	無機質	体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	淡色野菜	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 kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食物せんい g	塩分 g
8	火	○	七草献立 あびこ産野菜の日 七草ごはん	豆腐とえびの炒め物 田舎汁 ＊ハニーピーナッツ ミルメークココア	とうふ とりにく えび あぶらあげ	ぎゅうにゅう	すずな すずしろ なずな ごぎょう ほとけのざ せり はこべ にら ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうが はくさい ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ はちみつ	ごま カシューナッツ ごまあぶら こめあぶら らっかせい	705	28.1	26.1	468	3.0	5.7	3.5
											★あびこ産野菜の日★人参・白菜・長ねぎ・ほうれん草を使用予定です。						
9	水	○	残菜ゼロデー ターメリックライス	チリコンカン たこのマリネサラダ ＊キウイフルーツ	ぶたにく だいず レンズまめ たこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ レモン キウイフルーツ	こめ むぎ こむぎこ さとう	バター こめあぶら オリーブあぶら	653	28.3	17.9	337	3.4	8.0	1.8
											3学期が始まったばかりなので、食べやすいチリコンカンにしました。						
10	木	○	胚芽ロール	マカロニグラタン わかめとコーンのサラダ 野菜スープ ＊みかん	えび とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ かぶ はくさい みかん	はいがパン マカロニ こめこ パンこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	709	29.4	22.6	396	2.5	6.2	4.1
											マカロニやえびのたくさん入ったグラタンです。						
11	金	○	節分献立 あびこ産野菜の日 まいたけごはん	鯖の文化干し 小松菜と油揚げの和え物 白玉ぜんざい	ぶたにく さば あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん さや いんげん こまつな	まいたけ ごぼう もやし	こめ むぎ さとう しらたまもち		756	27.9	23.2	313	3.9	6.6	2.1
											★あびこ産野菜の日★小松菜を使用予定です。						
15	火	○	あびこ産野菜の日 ビビンバ	大根と豚肉の煮物 小魚アーモンド ＊はるか(柑橘系果物)	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	ほうれんそう にんじん さや いんげん	ぜんまい ながねぎ もやし きりぼし しだいこん だいこん はるか	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま アーモンド	624	22.9	19.0	375	2.6	8.2	2.4
											★あびこ産野菜の日★ほうれん草、にんじん、長ねぎを使用予定です。						
16	水	○	残菜ゼロデー ごはん	白身魚の甘酢炒め 五目中華スープ ＊みかん	メルルーサ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン ながねぎ きくらげ みかん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	こめあぶら	619	20.0	14.6	270	1.6	4.4	2.2
											メルルーサという魚を使った酢豚風の炒め物です。						
17	木	○	ごはん	茶わん蒸し 豚肉の南蛮煮 ＊ドライプルーン	たまご とりにく えび なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	みつば さや いんげん	ごぼう だいこん たけのこ プルーン	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ぎんなん こめあぶら	604	23.6	14.0	280	1.9	4.5	2.1
											南蛮煮は唐辛子が少し入っているので体が温まります。						
18	金	○	あびこ産野菜の日 スパゲッティミートソース	ポテトスープ 小魚 ＊手作りおからクッキー	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン おから たまご	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ほししいたけ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ レーズン	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら マーガリン	666	27.3	22.6	376	2.2	6.6	3.0
											★あびこ産野菜の日★ジャガイモを使用予定です。						
21	月	○	ごはん	太刀魚の立田揚げ のりあえ じゃが芋のそぼろ煮 ＊ぽんかん	たちうお とりにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん さや いんげん	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ ぽんかん にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう コーンスターチ	こめあぶら	724	25.1	21.1	302	2.4	5.5	1.8
											太刀魚は銀色に光り、形が刀ににていることから名前がつきました。						
22	火	○	具だくさんそぼろ丼	おかか和え 打ち豆汁 ＊いちご	とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ えだまめ もやし キャベツ だいこん ながねぎ いちご	こめ むぎ さとう さといも	こめあぶら	624	27.1	17.1	351	3.3	7.7	2.9
											野菜やキノコの入った具だくさんのそぼろをご飯にかけます。						
23	水	○	残菜ゼロデー 麻婆豆腐丼	ししゃものゴマ焼き 白菜のサラダ ＊スウィーティー	とうふ ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら	ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり はくさい ゆず スウィーティー	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら らーゆ ごま	681	30.5	23.6	485	3.5	5.1	2.8
											豆腐たっぷりピリ辛の麻婆豆腐丼です。						
24	木	○	学校給食週間 セルフおにぎり	鮭の幽庵焼き 根菜汁 ふかしさつま芋	さけ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ゆず だいこん ごぼう れんこん ながねぎ	こめ こんにゃく さつまいも	ごまあぶら	659	24.4	15.6	308	2.3	4.8	2.5
											給食週間1日目は、最初の学校給食をイメージした献立です。						
25	金	○	学校給食週間 落花生おこわ	つみれ汁 ごま和え ミックスナッツ ＊ぶどうゼリー	いわし たまご ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ ほうれんそう	ながねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう もやし キャベツ ぶどう	こめ もちごめ さとう さつまいも かたくりこ	らっかせい ごま アーモンド カシューナッツ あぶら	707	23.6	24.3	358	6.3	5.8	2.2
											千葉県の特産品の落花生のごはんや、郷土料理のつみれ汁です。						
28	月	○	学校給食週間 ごはん	ハタハタの醤油漬け焼き せんべい汁 ＊市田柿	なっとう とりにく	ぎゅうにゅう はたはた	にんじん	ごぼう だいこん はくさい しめじ まいたけ ながねぎ ほししいたけ かき	こめ むぎ なんぶせんべい こんにゃく		604	24.1	14.7	303	2.1	7.0	2.1
											ハタハタは秋田、せんべい汁は青森、市田柿は長野県の郷土料理や特産品です。						
29	火	○	学校給食週間 もずく丼	もやしのチャンプル ＊バナナ	ぶたにく とうふ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん にら	たまねぎ コーン しょうが もやし キャベツ バナナ れもん	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら	655	27.2	19.6	349	2.5	4.5	2.4
											沖縄県の学校給食で人気といわれるもずく丼と沖縄料理のチャンプルです。						
30	水	○	学校給食週間 残菜ゼロデー カレーライス	コーンサラダ ＊いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さや いんげん	たまねぎ しょうが にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり いちご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	674	21.3	20.9	293	1.4	5.3	2.3
											★あびこ産野菜の日★ジャガイモを使用予定です。						
31	木	○	あびこ産野菜の日 ピタパン	レバーの甘辛揚げ ジャーマンポテト ミネストローネ ＊いちじくヨーグルト	ぶたレバー ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ セロリ にんにく コーン いちじく	ピタパン かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら	670	29.4	20.8	494	10.2	5.3	2.9
											ピタパンはポケットのような形になっているので、おかずを中に入れて食べます。						
今月の平均栄養価											667	25.9	19.9	356	3.2	6.0	2.5
文部科学省基準栄養価(中学年)											660	20 (13~28)	18～22	350	3.0	6.0	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。