



1月のきゅうしよくこんだてひょう

日	よ	牛	こんだてめい		おまな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)						
			主 食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		からだちよし 体の調子を整える		わつちから 熱・刀のもとになる		エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食せんい	塩分
					たんぱく質	むきしつ無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	たんすいかつ炭水化物	ししつ脂質							
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	豆腐、とり えび、あぶ らあげ	ぎゅうにゅう チーズ わ かめ	にんじん トマ ト	たまねぎ ほし いたけ しょう がはくさい だい こん ながね ぎ	こめ むぎ さとう かたく りこ はちみ つ	ごまがよ うごまあ ぶら こめ あぶら らっ かせい	705	28.1	26.1	468	3.0	5.7	3.5
9	水	○	飛瀬ゼロデー ターメリックライス	チリコンカン たこのマリネサラダ	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 ケウ 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
10	木	○	はいが 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 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 ンマッシュル ーム コーン きゅうり キャ ベツ はくさい みかん	はいがパン マカロニ こ め パン 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
11	金	○	鯛開き献立 あびこ産野菜の日 まいたけごはん	鯛の文化干し 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 りやし	こめ むぎ さとう しら たまち		756	27.9	23.2	313	3.9	6.6	2.1
15	火	○	あびこ産 野菜の日 ヒビンバ	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 だに	ぎゅうにゅう にほし	ほうれんそう にんじん さや いんげん	ぜんまい な がね もやし きりぼし しいたけ 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
16	水	○	飛瀬ゼロデー 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	ぎゅうにゅう	にんじん ち んげんさい	しょうが たま ねぎのほし いたけ ビーマ ン 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
17	木	○	ごはん	茶わん蒸し 豚肉の南蛮煮 *ドライブルーン	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 こんのブル ーン	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ぎんなん こめあぶら	604	23.6	14.0	280	1.9	4.5	2.1
18	金	○	あびこ産 野菜の日 スパゲティミートソース	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 ほし	にんじん パ セリ トマト	たまねぎ ほし 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
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 *ぼんかん	たちうお たり	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 いたけ ぼん 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
22	火	○	真だくさん そぼろ丼	おかか和え 打ち豆汁 *いちご	とり 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 たいも	こめあぶら	624	27.1	17.1	351	3.3	7.7	2.9
23	水	○	飛瀬ゼロデー 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 なら	ほししいた け な がね 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 ら一ゆ ごま	681	30.5	23.6	485	3.5	5.1	2.8
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 ごぼり れんこん ながね	こめ こ ねやく さつま いも	ごまあぶら	659	24.4	15.6	308	2.3	4.8	2.5
25	金	○	学校給食週間 落花生おこわ	つみれ汁 ごま和え ミックスマッツ *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 ほう れんそ う	ながね しょう がはくさい だいこん ごぼり も やしキャ ベツ ぶ どう	こめ も ちごめ さとう さ つまいも かしゅ 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
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	なつとう とり	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 ほししい たけか き	こめ む ぎなん ぶせん べい こ ん やく		604	24.1	14.7	303	2.1	7.0	2.1
29	火	○	学校給食週間 もずく丼	もやしのチャンブル *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	ビーマン にんじん なら	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	こめあぶら	655	27.2	19.6	349	2.5	4.5	2.4
30	水	○	学校給食週間 飛瀬ゼロデー 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
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 りにん じく 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

* 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。	今月の平均栄養価	667	25.9	19.9	356	3.2	6.0	2.5
* 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。	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