家庭数

6月のきゅうしょくこんだてひょう

平成24年5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	おかず(主菜・副菜) ＊デザート	血・肉・骨をつくる たんぱくしつ	血・肉・骨をつくる ミネラル カルシウム	体の調子を整える カロテン	体の調子を整える ビタミンC	熱・力のもとになる たんすいかぶつ	熱・力のもとになる しぼう	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
1	金	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮　冷奴 五色和え　＊グレープフルーツ	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さや いんげん こ まつな	たまねぎ ほししいたけ もやし たくあん グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら		641	22.9	15.9	335	2.7	5.7	2.6
											暑くなってくるので、さっぱりとした冷奴です。						
4	月	○	かみかみ献立 ごはん	豆腐の中華煮　レバーとナッツの揚げ煮 ＊ドライプルーン	とうふ えび とりにく うずらたまご とり レバー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが プルーン	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま あぶら カシューナッツ サラダゆ	728	31.7	23.1	323	5.9	4.2	2.4
											虫歯予防デーなので、かみごたえのある揚げ煮の献立です。						
5	火	○	揚げパン	ポトフ 小魚ナッツ　＊メロン	きなこ ぶた にく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん かぶのは	たまねぎ キャベツ かぶ セロリ メロン	コッペパン さとう ぬか じゃがいも	サラダゆ あぶら アーモンド	622	24.0	23.3	351	2.6	5.0	2.5
											ひさしぶりの揚げパンです。						
6	水	○	残菜ゼロデー 梅ごはん	豚肉の千切り炒め　ゆで空豆 ごま風味みそ汁　小魚ナッツ　＊オレンジ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう にぼし	ピーマン にんじん こまつな	しょうが もやし ほししいたけ にんにく そらまめ だいこん ながねぎ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ メークイン さとう こんにゃく	ごま あぶら ごま アーモンド	677	32.8	19.0	446	4.4	6.3	2.8
											2年生が空豆のさやむきをする予定です。						
7	木	○	トマトライス	ひじきとツナのサラダ 小魚大豆　＊キウイフルーツ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	ピーマン カラーピーマン トマト にんじん	マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり もやし キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら ごま	609	24.0	17.2	373	3.3	6.3	2.1
											トマトと大豆、肉、野菜を煮込んだものをごはんにかけて食べます。						
8	金	○	かみかみ献立 ごはん	ホキのねぎソース　ごぼうサラダ キャベツのみそ汁　するめ	ホキ ハム あぶらあげ するめ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン だいこん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう サラダゆ らっかせい	ごまあぶら マヨネーズ ごま	621	28.7	18.8	346	2.0	4.4	2.7
											1年生の歯みがき指導があるので、よくかんで食べるするめを出します。						
11	月	○	ツナトースト	トマトシチュー　えびのマリネサラダ きな粉大豆	ツナ ぶたにく えび だいず きなこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト さやいんげん	コーン マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	しょくパン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	678	33.5	24.3	441	2.4	7.0	3.8
											きな粉大豆はきな粉とさとうで衣づけしたいり大豆です。						
12	火	○	ドライカレーライス	コーンポテト ＊パイナップル	ぶたにく ぎゅうにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ レーズン にんにく しょうが コーン パイナップル	こめ むぎ あわ こむぎこ さとう じゃがいも	くるみ あぶら バター	665	22.4	19.7	298	2.4	6.1	1.7
											ひき肉や豆の入った水分の少ないドライカレーです。						
13	水	○	残菜ゼロデー 豚汁うどん	野菜のごま酢和え ミックスナッツ　＊かぼちゃ蒸しパン	ぶたにく あぶらあげ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	うどん こんにゃく さとう こむぎこ	ごま マーガリン かぼちゃ たね カシューナッツ アーモンド	663	23.4	23.5	409	2.7	6.5	2.5
											野菜がたっぷり入ったうどんです。						
14	木	○	県民の日献立 落花生おこわ	厚焼きたまご　切干大根の煮つけ つみれ汁　牛乳プリン	たまご さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう	こめ もちごめ さとう さつまいも かたくりこ	らっかせい ごまあぶら	698	25.4	25.5	341	2.4	3.8	2.6
											15日の県民の日を前に、千葉の食材や郷土料理を取り入れた献立です。						
18	月	○	レタスとハムのごはん	ししゃもの磯辺揚げ　豆腐のオイスターソース炒め 小魚　＊さくらんぼ	ハム とうふ えび	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり にぼし	にんじん チンゲンサイ	レタス コーン ほししいたけ たまねぎ ながねぎ しょうが さくらんぼ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	ごま サラダゆ ごまあぶら	645	33.8	22.6	584	3.3	3.0	3.1
											今年初のさくらんぼです。						
19	火	○	もずく丼	炒り豆腐 ミックスナッツ　＊スイートポテト	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも さとう	あぶら カシューナッツ アーモンド くるみ	665	24.8	21.9	372	2.5	5.0	2.0
											もずくのネバネバと肉のうまみでごはんが食べやすい料理です。						
20	水	○	残菜ゼロデー スパゲティ大豆ソース	コールスローサラダ 小魚ナッツ　＊米粉入りオレンジケーキ	ぶたにk だいず たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン オレンジ	スパゲッティ さとう こめこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ バター アーモンド カシューナッツ	766	27.2	28.4	375	2.8	6.2	2.5
											米粉の入ったもちもちしたケーキです。						
21	木	○	ひじきごはん	鯖の味噌マヨ焼き　おかかあえ あさりとわかめのスープ　＊アメリカンチェリー	とりにk あぶらあげ さば かつおぶし とうふ あさり	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ グリンピース ながねぎ もやし キャベツ えのきたけ アメリカンチェリー	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	670	28.2	29.3	351	5.6	4.2	3.7
											鉄分たっぷり、ひじきとアサリを使った献立です。						
22	金	○	ごはん	じゃが芋とさつま揚げの煮物　ひたし豆 かきたま汁　ミルメークココア　＊びわ	さつまあげ あおだいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さや いんげん みずな	ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ ながねぎ びわ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	641	23.7	15.6	384	3.2	7.3	2.6
											旬の果物のびわがデザートです。						
25	月	○	ごはん	生揚げと豚肉の味噌炒め　もやしサラダ 小魚ナッツ　＊小玉スイカ	ぶたにk なまあげ ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり スイカ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら ラーゆ カシューナッツ	637	25.1	17.1	410	3.7	4.5	1.9
											この時期は水分たっぷりのスイカがおいしいですね。						
26	火	○	ミニブール	ポークビーンズ　しめじのサラダ りんごジャム　＊メロン	だいず ぶた にく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ レモン メロン	ミニブール じゃがいも	こくとう あぶら	636	27.9	19.3	321	3.2	12.4	3.6
											ブールは、フランスパンの仲間のかみごたえのあるパンです。						
27	水	○	交流給食 豚キムチ丼	春雨サラダ 炒り大豆　＊バナナ	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ バナナ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	639	21.5	19.0	299	1.7	4.5	2.0
											ピリ辛の豚キムチ丼です。						
28	木	○	ごはん	メバルの照り焼き　じゃが芋のさっぱり和え かんぴょうのみそ汁　＊ヨーグルト	めばる ハム たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あさつき	しょうが きゅうり もやし かんぴょう たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ メークイン さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	633	28.1	16.0	421	2.3	4.3	2.7
											6年生の修学旅行先、栃木の名産品のかんぴょうです。						
29	金	○	給食参観 ポークカレーライス	ビーンズサラダ ＊冷凍みかん	ぶたにく ツナ えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ	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 キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	723	22.3	23.1	316	1.6	5.7	2.3
											1年生、転入生保護者の方対象の給食参観があります。						
										今月の平均栄養価	663	26.6	21.1	375	3.0	5.6	2.6
										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。