家庭数

5月のきゅうしょくこんだてひょう

平成24年4月27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	火	○	ビビンバ	トマトと卵のスープ ＊オレンジゼリー	ぎゅうにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ちんげんさい	ぜんまい ながねぎ にんにく しょうが だいずもやし だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	657	23.9	21.1	382	2.5	3.8	2.3
											人気メニューのビビンバです。						
2	水	○	残菜ゼロデー 藤ごはん	肉じゃが ごぼうのサラダ ＊柏餅	くろだいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さや いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも しらたき さとう こめこ	あぶら ごま	658	21.2	15.8	339	2.8	7.1	2.3
											子どもの日献立で柏餅と季節の藤の花の色のごはんです。						
7	月	○	ごはん	ホキの梅マヨネーズ焼き 麻婆春雨 きゅうりの土佐漬け ＊キウイフルーツ	ホキ かつおぶし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	うめ きゅうり しょうが だいずもやし ほししいたけ ながねぎ にんにく キウイフルーツ	こめ むぎ はるさめ さとう	マヨネーズ ごま あぶら ごまあぶら	627	26.6	18.6	305	2.0	5.3	2.8
											ホキは白身の魚で味があっさりしているので、マヨネーズソースをかけて焼きます。						
8	火	○	塩焼きそば	クラゲときゅうりの和え物 小魚大豆 ＊黒ゴマスコーン	ぶたにく えび いか くらげ たまご とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たけのこ キャベツ ながねぎ きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま あぶら バター ごま	617	26.4	21.4	421	2.4	5.2	2.7
											黒ゴマたっぷりの手作りスコーンです。						
9	水	○	残菜ゼロデー グリンピースごはん	鮭の西京焼き 豆腐とひじきのサラダ かきたま汁 ＊フルーツゼリー	さけ とうふ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	グリンピース きゅうり キャベツ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	608	30.9	15.4	328	7.0	3.9	3.1
											1年生がグリンピースのさや向き体験をします。						
10	木	○	オムライス	ベイクドポテト コーンスープ ＊オレンジ	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こめこ	バター あぶら	663	22.1	18.7	324	2.7	5.3	2.8
											ホワイトソースのかわりに米粉でとろみをつけたスープです。						
11	金	○	ごはん	鯖のごま味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁 ミックスナッツ	さば さつま あげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら らっかせい アーモンド くるみ	711	26.3	30.7	368	2.5	4.3	2.6
											甘いみそが鯖とよく合います。						
14	月	○	野沢菜チャーハン	じゃが芋もち 中華スープ ＊バナナ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	のざわな にんじん ちんげんさい	ながねぎ コーン にんにく しょうが もやし ほししいたけ ザーサイ バナナ レモン	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう こめこ	あぶら ごま	633	20.3	13.2	348	1.9	5.7	3.1
											じゃが芋をつぶしておもちのような食感にします。						
15	火	○	ごはん	炒り豆腐 くるみと小魚の佃煮 ピリ辛みそ汁 炒り大豆	とうふ ぶたにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	ながねぎ えだまめ ほししいたけ もやし だいこん えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら くるみ	620	26.0	22.1	407	3.3	4.8	2.7
											具だくさんのちょっとピリ辛のみそ汁です。						
16	水	○	交流給食 ターメリックライス	チリコンカン ポテトサラダ 小魚ナッツ ＊メロン	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	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 コーン メロン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	バター あぶら カシューナッツ	678	26.8	19.8	372	3.9	7.6	1.9
											ターメリックでごはんが鮮やかな黄色になります。						
17	木	○	わかめごはん	鰹とじゃが芋の味噌がらめ 切干大根のサラダ ＊グレープフルーツ	かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが えだまめ きりぼしだいこん きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま あぶら カシューナッツ	687	26.4	20.1	360	3.7	5.8	2.8
											鰹は春と秋が旬の魚です。						
18	金	○	きのこの和風スパゲティ	イカのマリネサラダ 小魚大豆 ＊和風ホットケーキ	ベーコン いか とうにゅう たまご あずき だいず	ぎゅうにゅう のり わかめ にぼし	あかピーマン	ぶなしめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	スパゲティ さとう こむぎこ さとう しらたま	あぶら バター	656	27.2	16.7	350	2.6	5.6	2.5
											白玉団子と甘納豆の入ったケーキです。						
21	月	○	ごはん	牛肉とごぼうの旨煮 わかめの炒め煮 沢煮椀 一口りんごゼリー ミルメークコーヒー	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ だいこん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	623	22.9	16.5	368	5.6	4.6	2.1
											わかめはしらすと炒め、ふりかけや佃煮感覚のおかずになります。						
22	火	○	バーガーパン	白花豆のコロッケ 千切りキャベツ ミネストローネ ＊ゴールデンキウイ	しろいんげん ぶたにく とうにゅう ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく コーン キウイフルーツ	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ さとう	あぶら	657	23.1	19.6	329	2.1	8.8	2.9
											コロッケをパンにはさんでもおいしいです。						
23	水	○	残菜ゼロデー ごはん	豆腐のチリソース煮 春雨サラダ ＊冷凍みかん	とうふ とりにく えび ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	622	24.5	16.3	330	2.1	3.8	2.3
											熱くなってくる時期なのでデザートはれいとうみかんです。						
24	木	○	鶏ごぼうごはん	ぎせい豆腐 キャベツの即席漬け アオサのみそ汁 ＊黒糖大豆	とりにく あぶらあげ たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ あおさ	にんじん さや いんげん ばんのうねぎ	ごぼう ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	こめ むぎ さとう こくとう	あぶら	606	29.4	19.7	408	3.7	5.5	3.6
											黒糖大豆は黒糖を煮溶かしたところに炒り大豆を入れてパラパラにします。						
25	金	○	ぶどうパン	ツナとポテトのチーズ焼き アスパラガスのサラダ ＊フルーツ白玉	ツナ とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	パセリ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ みかん パイン もも りんご レモン ほしぶどう	パン じゃがいも パンこ さとう しらたま	バター マヨネーズ あぶら ごま	747	26.0	22.8	481	2.0	5.7	3.0
											旬のアスパラガスのサラダです。						
28	月	○	かみかみ献立 ごはん	小鯵の南蛮漬け 豆腐とエビのオイスターソース炒め ミックスナッツ ＊メロン	とうふ えび	ぎゅうにゅう こあじ	ばんのうねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ しょうが メロン	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ アーモンド くるみ	679	29.6	24.0	404	2.7	2.9	2.1
											小鯵はカラッと揚げているので丸ごと食べられます。						
29	火	○	ごはん	鶏肉と生揚げのピリ辛煮 納豆 おかか和え ＊小玉スイカ	とりにく なまあげ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さや いんげん こまつな	ごぼう たけのこ もやし キャベツ すいか	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	666	25.8	17.5	380	3.8	7.0	2.3
											納豆はあえ物や煮物ともよく合います。						
30	水	○	残菜ゼロデー カレーライス	ビーンズサラダ ＊ヨーグルト	ぶたにく ツナ いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん さや いんげん みずな	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター マヨネーズ ごま	749	25.0	24.7	426	1.8	5.1	2.3
											給食のカレーはルウから作った手作りカレーです。						
31	木	○	胚芽パン	鶏肉のマーマレード焼き もやしのソテー ポークビーンズ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん トマト	オレンジ もやし たまねぎ にんにく そらまめ	はいがパン じゃがいも こくとう	あぶら	719	36.2	24.5	332	3.9	7.7	4.0
											マーマレードのやさしい甘味がおいしい料理です。						

	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
今月の平均栄養価	661	26.0	20.0	370	3.1	5.5	2.7
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。