



# 1月のきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに腸の働きを もたらす食品		栄養価 (えいようか)						
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 種類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加ゆりなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g		
<b>給食開始日</b>																		
11	水	○	肉うどん	わかめとツナのあえもの 小魚&アーモンド	白玉あずき	米・パン さとうなど	油・バター マヨネーズ、 アーモンド	魚・肉・卵 ツナ あずき	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	623	24.6	18.5	363	3.2	2.2	
12	木	○	ごはん	さばの味噌煮 和風サラダ けんちん汁	りんご	米・パン さとうなど	油・バター ごま、 ごまあぶら	魚・肉・卵 さば、 かに、 ぶたにく、 とうふ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	604	29.2	19.4	352	2.7	2.3	
13	金	○	ココア 揚げパン	手作りワタンスープ コールスローサラダ	スイート スプリング	米・パン さとうなど	油・バター ごまあぶら	魚・肉・卵 ぶたにく、 とり、 なると、 ベーコン	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	614	22.1	23.7	315	1.9	2.8	
16	月	○	ごはん	ししゃものバリバリ揚げ 切干し大根のハリハリ漬け じゃが芋のみそ汁	みかんゼリー	米・パン さとうなど	油・バター あげあぶら、 ごま	魚・肉・卵 あぶらあげ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	595	21.5	17.4	455	2.9	1.9	
<b>4年生校外学習</b>																		
17	火	○	ターメリック ライス	鶏のクリームソースかけ 大根とほうれん草のサラダ	夢オレンジ	米・パン さとうなど	油・バター ごまあぶら、 ごま	魚・肉・卵 とり、 あさり、 しほはなまめ、 とうにゅう、 ハム	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	606	22.8	24.5	383	2.8	1.5	
18	水	○	焼き豚とえび の炒飯	フォーの中華スープ	♪スイート ポテト香きき	米・パン さとうなど	油・バター ごまあぶら、 バター	魚・肉・卵 やきふた、 えび、 とり	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	625	22.7	17.5	314	1.8	2.0	
19	木	○	ごはん	手作りふりかけ 吉野煮 なめこのみそ汁	はるか	米・パン さとうなど	油・バター アーモンド、 ごま	魚・肉・卵 げすりふし、 とり、 うずらたまご、 なまあげ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	624	29.7	20.3	431	3.6	2.6	
<b>あびこ産野菜の日</b>																		
20	金	○	ごはん	我孫子産野菜シュウマイ ささみと小松菜のナムル 韓国風みそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	米・パン さとうなど	油・バター ごまあぶら、 ごま	魚・肉・卵 ぶたにく、 とうふ、 おから、 ささみ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	587	25.2	19.2	357	4.4	1.8	
23	月	○	マーボー丼	ごまドレサラダ スパイシー豆	ヨーグルト	米・パン さとうなど	油・バター あぶら、 ごまあぶら、 ごま	魚・肉・卵 とうふ、 ぶたにく、 だいたい、 ひよこまめ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	631	28.0	21.4	503	6.6	2.0	
<b>学校給食週間(給食のはじまり)</b>																		
24	火	○	セルフ おにぎり	鮭の塩焼き 白菜の塩昆布漬け 栄養すいとん	きなこ大豆	米・パン さとうなど	油・バター ごま	魚・肉・卵 さけ、 とり、 だいたい、 きなこ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	599	30.0	13.6	327	2.6	2.2	
<b>学校給食週間(ヨーロッパの料理)</b>																		
25	水	○	パスカトーレ	マセドアンサラダ	手作り おからクッキー	米・パン さとうなど	油・バター あぶら、 バター、 マーガリン	魚・肉・卵 えびいか、 ほたて、 ベーコン、 ハム、 おから、 たまご	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	636	26.4	27.5	329	2.8	2.4	
<b>学校給食週間(千葉の郷土料理)</b>																		
26	木	○	ごはん	さんか焼き ひじきとキャベツのサラダ 芋けんちん汁	ぼんかん	米・パン さとうなど	油・バター ごま、 あぶら、 ごまあぶら	魚・肉・卵 いわしすりみ、 ぶたにく、 だいたい、 たまご、 ハム、 あぶらあげ、 とうふ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	660	27.5	21.3	391	4.1	2.5	
<b>学校給食週間(東北地方の料理)</b>																		
27	金	○	鶏そぼろ ごはん	ハタハタのカレー揚げ きりたんぼ汁	いちご	米・パン さとうなど	油・バター あぶら	魚・肉・卵 とり、 たまご	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	591	25.7	20.3	302	1.6	2.4	
<b>学校給食週間(我孫子の当地グルメ)</b>																		
30	月	○	白樺派 カレーライス	揚げごぼうサラダ 小魚&アーモンド	バナナ	米・パン さとうなど	油・バター あぶら、 バター、 ごま、 アーモンド	魚・肉・卵 ぶたにく、 ベーコン	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	680	22.5	23.5	342	1.7	1.9	
31	火	○	ごはん	鱈のカシューナッツ炒め 中華風コーンスープ	ネーブル オレンジ	米・パン さとうなど	油・バター あぶら、 カシューナツ、 ごまあぶら	魚・肉・卵 たら、 とり、 たまご、 とうふ	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	615	25.3	21.1	296	2.1	2.1	

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。  
 ※ 栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、  
 これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の平均栄養価

619	25.5 (16.5%)	20.6 (29.9%)	364	3.0	2.2
-----	-----------------	-----------------	-----	-----	-----

★良育月間(11月)に残業ゼロ賞「リクエスト券」を獲得したクラスのリクエストメニューを実施しよう！

11日(水)♪肉うどん♪(こだま1,2組のリクエスト)

13日(火)♪ココア揚げパン♪(4年1組, こだま3・4組のリクエスト)

18日(水)♪スイートポテト春巻き♪(3年2組, 5年1組, 6年2組のリクエスト)



文部科学省基準  
栄養価(中学年)

650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0 未滿
-----	------------------	------------------	-----	-----	-----------

