1月のこんだてひょう

平成24年1月10日
我孫子市立根戸小学校

ひにち	ぎゅうにゅう	主食	主菜・副菜	デザート	あかの食品 血や肉、骨をつくる たんぱくしつ	あかの食品 カルシウム	みどりの食品 体のちょうしをととのえる カロテン	みどりの食品 ビタミンるい	きいろの食品 熱や力になる たんすいかぶつ	きいろの食品 しぼう	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩量 g	ひとくちメモ
11 水	○	≪ななくさぞうすいのこんだて≫ ななくさ　あべかわもち　いりこナッツ ぞうすい　じゃがいものバターやき		ヨーグルト	とりにく ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし ヨーグルト	にんじん こまつな せり	ねぎ　だいこん かぶ　ごぼう はくさい	こめ　さとう こむぎこ じゃがいも もち	バター カシューナッツ アーモンド	717	25.8	21.9	473	2.5	1.7	3学期の給食がスタートします。 今学期も残菜0を目指しましょう！
12 木	○	≪かがみびらきのこんだて≫ みそにこみ　ちくわのいそべあげ うどん　きゅうりともやしのあえもの		おしるこ	とりにく あぶらあげ たまご ちくわ　あずき かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	ごぼう　だいこん ほししいたけ　ねぎ もやし　きゅうり	うどん　さとう さといも こむぎこ かたくりこ しらたまもち	あぶら ごまあぶら くり	600	24.6	16.6	317	2.9	3.1	鏡開きの献立として 白玉入りおしるこを作ります。
13 金	○	こんぶとまめのごはん	やきししゃも　ごしきあえ とうふとわかめのみそしる　ミックスナッツ	みかん	とりにく だいず あぶらあげ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	えだまめ　もやし だいこん　はくさい なめこ　ねぎ みかん	こめ　さとう むぎ	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	646	31.3	24.6	533	4.2	3.4	久しぶりの焼きししゃも。 お腹にはいくつの卵が入っているのでしょう？
16 月	○	マーボーどん	はるさめサラダ ミルメークココア	ぽんかん	だいず とうふ たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ　キャベツ ほししいたけ きゅうり　もやし ぽんかん	こめ　むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	664	23.7	19.5	347	2.5	2.6	春雨サラダにはいろどりとして 黄色い炒り卵を加えます。
17 火	○	むぎごはん	なっとう　かんこくふうにくじゃが かきたまみそしる	りんご	なっとう ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ にら	たまねぎ　ねぎ にんにく　だいこん りんご	こめ　さとう むぎ こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	677	25.7	20.3	341	3.2	2.6	納豆も肉じゃがも根戸っ子の 人気メニュー。
18 水	○	さんしょくピラフ	パリパリチキン　れんこんチップス キャロットポタージュスープ	ほしプルーン	ベーコン あさり　とりにく ウインナー とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ　れんこん マッシュルーム とうもろこし　グリンピース　プルーン	こめ　むぎ パンこ コーンフレーク こめこ	あぶら バター マヨネーズ	678	26.2	25.6	312	2.8	2.5	コーンフレークを利用してパリパリにチキン を焼きあげます。
19 木	○	ハニートースト	ポークビーンズ アーモンドサラダ	キウイフルーツ	だいず ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	レモン　たまねぎ グリンピース キャベツ　きゅうり キウイフルーツ	パン　さとう はちみつ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン アーモンド	715	26.6	27.1	348	2.6	2.8	ハニートーストを初めて作ります。
20 金	○	むぎごはん	さばのみぞれに　こんさいじる きりぼしだいこんのカレーいため	いよかん	さば さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　ごぼう きりぼしだいこん グリンピース　しめじ ごぼう　れんこん ねぎ　いよかん	こめ　むぎ かたくりこ さとう　じゃがいも　こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	680	26.8	22.8	350	3.1	2.6	鯖を揚げて大根おろしを加えたたれをかけます。根菜汁は根っこの野菜で作ります。
23 月	○	てまきずし	たからぶくろのふくめに いしかりなべじる	いちご	たまご ツナ　だいず あぶらあげ さけ　とうふ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん ほうれんそう	きゅうり　たまねぎ ごぼう　かんぴょう ほししいたけ えのきだけ　ねぎ だいこん　いちご	こめ　むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら　ごま フレンチドレッシング	627	26.8	19.2	372	3.5	3.1	宝袋はそのネーミングがお正月に ぴったりですネ。
24 火	○	≪きゅうしょくしゅうかん・さいしょのきゅうしょく≫ セルフ　さけのしおやき　とんじる おにぎり　しゅんぎくとはくさいのごまあえ		ほしいも	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	うめぼし　ごぼう はくさい　だいこん なましいたけ ねぎ	こめ　むぎ さとう　こんにゃく じゃがいも さつまいも	ごま ごまあぶら ねりごま	620	30.8	15.6	379	2.9	3.2	日本で一番最初の給食はとても質素でした。 食べ物のありがたみを感じてほしいです。
25 水	○	≪きゅうしょくしゅうかん・インドりょうり≫ ナン　キーマカレー ベイクドポテト		フルーツポンチ	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　みかん パイナップル　もも	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	691	22.2	25.1	290	2.6	2.6	インドでは小麦粉と水、塩だけでつくる ナンを主食にしています。
26 木	○	≪きゅうしょくしゅうかん・ちばけんのきょうどりょうり≫ らっかせい　あつやきたまご　かぶのゆずかづけ おこわ　いわしのつみれじる		みかん	ささげ たまご　いわし たら　なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぶのは だいこんのは ほうれんそう	かぶ　きゅうり ねぎ　ゆず しょうが　だいこん はくさい　みかん	こめ　もちごめ さとう かたくりこ	らっかせい ごま	600	26.1	19.6	402	3.1	3.2	落花生やイワシといった千葉県の特産品 を使った地産地消メニュー。
27 金	○	≪きゅうしょくしゅうかん・あきたけんのきょうどりょうり≫ むぎ　たらのガーリックマヨやき　あじのり ごはん　きくかあえ　きりたんぽじる		パイナップル	たら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう パセリ せり	にんにく　たまねぎ もやし　きくのはな はくさい　ごぼう ねぎ　まいたけ パイナップル	こめ　むぎ さとう しらたき きりたんぽ	マヨネーズ	618	27.2	13.2	314	2.1	2.3	きりたんぽは秋田県でなべ物などによく 入るごはんの加工品です。
30 月	○	≪きゅうしょくしゅうかん・むかしのきゅうしょく≫ ざっこく　レバーのオーロラソース　だいこんの ごはん　みそしる　だいずとひじきのにもの		みかん	ぶたレバー だいず　とうふ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	しょうが　えだまめ だいこん　なめこ ねぎ　みかん	こめ　むぎ あわ　きび かたくりこ さとう	あぶら　ごま	655	26.1	19.1	388	7.9	2.5	レバーのオーロラソースや大豆とひじきの煮 物は一昔前の給食によく登場していました。
31 火	○	しお やきそば	チーズ　ふかしいも ちゅうかふうコーンスープ	フルーツクレープ	ぶたにく むきえび たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ　ねぎ キャベツ　きくらげ とうもろこし にんにく　しょうが	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	700	27.5	23.5	549	5.8	2.9	塩焼きそばは新メニュー。上海焼きそばと 味付けや具材が少し異なります。

今月の平均栄養価	659	26.5	20.9	381	3.4	2.7
文部科学省基準栄養価（中学年）	660	13～28	18～22	350	3.0	2．5未満

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

※1月も引き続き、おもな食材の産地については、学校ホームページに毎日載せていきます。

＊今月の給食に使用するほうれん草は
久寺家の中村さんから届きます。

ささかまの香味焼き～　給食レシピ紹介　（12月の人気メニュー）　～

材料（子ども10人分）

ささかまぼこ	10枚
マヨネーズ	大さじ5
梅干し	10g

作り方

① マヨネーズと包丁でたたいた梅干しを混ぜ合わせる。
② ささかまぼこに①を乗せて180℃位のオーブンまたは
オーブントースターで約10分焼く。
※アレンジとしてカレーマヨ＋青のりでもおいしいです。

冬が旬の青菜をもっと食べよう

はっぱんそっぱんはじめ、こまつなやかぶな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は味覚も良く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また、栽培するために使われる農薬なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。ちなみにほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものがあり、ビタミンCの量が3倍も違いよる。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べよう。