



# 2月のこんだてひょう



平成24年1月31日  
我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価					
	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい かぶつ	しぼう	エネルギー kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩量 g
1水	カレーライス	かいそうサラダ ふくじんづけ	オレンジ	ぶたにく ハム	きゅうりにゅう チーズ わかめ なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり オレンジ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく こむぎこ	あぶら ごま バター	699	21.9	22.7	310	1.6	2.9
2木	ごはん	ぎせいどうふ まめまめみそまめ さわにわん	あまなつ ゼリー	とりにく たまご とうふ だいず	きゅうりにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	ねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん ごぼう えのきだけ あまなつみかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	610	25.2	18.7	343	2.5	1.9
3金	《せつぶんこんだて》 ごはん	こいわしのフライ おこうじる すきこんぶのにつけ	ふくめめ	あぶらあげ とうふ だいず	きゅうりにゅう ごぼう いわし	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう しらたき じゃがいも こむぎこ	あぶら なりごま ごま	644	24.3	21.4	388	3.2	2.0
6月	《りつしゅんこんだて》 なのはな ごはん	さわらのさいきょうづけ タコとはくさい のキムチ ねみつばのすましじる	いちご	さわら たこ たまご かまぼこ とうふ	きゅうりにゅう わかめ	なのはな ねみつば	はくさい ねぎ しょうが いちご	こめ むぎ あぶら	ごま	605	30.7	17.8	346	2.4	2.8
7火	コッペパン いちごジャム	にしょくポテトのグラタン ウイナーとキャベツのスープ	はるか (かんきつい)	さけ ウイナー	きゅうりにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ はるか	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ	ごま バター	785	26.4	31.4	403	1.4	3.1
8水	だいちり ツナごはん	あげだしどうふのやさいあんかけ じゃがいものみそしる ミントマト	かじゅう グミ	だいち ツナ あぶらあげ とうふ かまぼこ	きゅうりにゅう わかめ	にんじん きぬさや ミニトマト	しょうが もやし とうもろこし ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごま あぶら	660	25.1	20.3	377	2.8	2.8
9木	にこみうどん	にくやさしいため にぼし&アーモンド	てづくり むしパン	ぶたにく たまご とりにく	きゅうりにゅう にぼし	にんじん こまつな ちんげんさい	ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ りんご たけのこ たまねぎ キャベツ	うどん さとう さいとも こむ ぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら アーモンド	577	26.2	16.7	416	2.3	2.4
10金	のざわなと わかめのごはん	だいこんとぶたにくのもの ミックスマツツ	シナモン ポテト	たまご ぶたにく うずらたまご	きゅうりにゅう わかめ じゃこ	にんじん のざわな さいやんげん	ねぎ しょうが だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごま アーモンド アーモンド キューナッツ くるみ	715	21.5	25.4	361	2.8	1.9
13月	ごはん	さばのユーリンチーソース なのはなのピーナッツあえ むらくもじる	パイナツ ブル	さば ゆほ とうふ たまご	きゅうりにゅう	にんじん なのはな ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく とうもろこし もやし キャベツ だいこん バイナップル	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ピーナッツ	715	32.9	25.3	333	2.8	2.4
14火	《バレンタインメニュー》 てづくり チョコパン	ピーナツサラダ	いちご	ベーコン ぶたにく ウイナー ハム いんげんまめ	きゅうりにゅう	バセリ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり いちご	パン さとう じゃがいも チョコレート	あぶら	665	23.8	25.6	337	2.2	2.9
15水	ピビンバ	とうふとちんげんさいのスープ	みかん	とりにく ぶたにく とうふ だいず	きゅうりにゅう にぼし あおりの	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	えのきだけ ぜんまい もやし だいこん たまねぎ はくさい コーン みかん	こめ さとう かたくりこ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら	610	24.4	17.3	392	2.7	2.6
16木	ちゃめし	おでん いかくんサラダ	ヨーグルト	ウイナー きまめあけ がんもどき うずらたまご いんげんせい	きゅうりにゅう ごんぶ ヨーグルト	にんじん かぶのは	だいこん かぶ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごま	691	27.6	20.9	500	3.1	4.1
17金	むぎごはん	とりにくとさつまいものうまに きりほしだいこんのみそしる ミルメークいちご	りんご	とりにく とうふ	きゅうりにゅう わかめ	にんじん こまつな さいやんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ りんご	こめ さとう むぎ さつまいも かたくりこ	あぶら	671	22.0	16.8	336	2.8	2.7
20月	むぎごはん	レバーとやさいのみそがらめ きゅうりのかわりづけ もぎずのすましじる	バナナ	ぶたレバー かまぼこ なると	きゅうりにゅう もぎずく	にんじん	もやし れんこん ごぼう きゅうり えのきだけ ねぎ コーン バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら アーモンド ごま あぶら	631	22.0	15.2	280	5.4	2.3
21火	クリーム スパゲッティ	きりほしだいこんとひじきのサラダ	オートミール クッキー	いか あさり ベーコン えび たまご とりにく	きゅうりにゅう ひじき なまクリーム	にんじん バセリ	たまねぎ ぶどう きりほしだいこん きゅうり コーン マッシュルーム	マカロニスパ ゲッティ さとう くるみ オートミール	あぶら ごま バター ごま あぶら アーモンド	679	27.4	27.8	378	5.0	2.4
22水	むぎごはん	ししやものフリッター なつとう ごもきんびら いなかじる	ぼんかん	なつとう ぶたにく さまあげ たまご なまあげ	きゅうりにゅう ししやも あおりの	にんじん こまつな さいやんげん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ ぼんかん	こめ むぎ かたくりこ こんにやく さとう こむぎこ	ごま ごま あぶら	697	27.3	23.8	474	4.0	2.7
23木	セルフ オムライス	コーンポテト やさいスープ	みかん	とりにく たまご ぶたにく	きゅうりにゅう	にんじん バセリ こまつな トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース セロリ とうもろこし みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	612	23.8	16.5	313	2.3	3.3
24金	ひじきとまめ のごはん	とりにくのうめマヨやき はくさいのおかかあえ とうふのみそしる	ヨーグルト レーズン	とりにく だいず あぶらあげ とうふ	きゅうりにゅう ひじか わかめ ふんにゅう	にんじん こまつな	えだまめ うめほし はくさい なめこ だいこん ほしぶどう	こめ むぎ さとう	あぶら マーガリン マヨネーズ ごま	640	32.4	22.2	400	4.4	3.6
27月	ココア あげパン	はくさいとにくだんごのスープ こふきいも チーズ		ぶたにく だいず たまご	きゅうりにゅう チーズ	にんじん バセリ ほうれんそう	しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ えのきだけ はくさい	パン さとう じゃがいも はるさめ かたくりこ	あぶら アーモンド	671	24.7	25.9	402	1.9	2.8
28火	むぎごはん	いわしのアングレーズ さつまじる ぶたにくとキャベツのいたためもの	いよかん	とりにく いわし ぶたにく	きゅうりにゅう	にんじん バセリ ピーマン ほうれんそう	しょうが キャベツ たけのこ ごぼう だいこん いよかん ほろしいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	712	28.3	22.6	365	3.0	2.5
29水	とうふの うまにどん	きりほしだいこんのナムル	こくとう くるみ	とうふ ぶたにく ハム	きゅうりにゅう	にんじん さいやんげん	たまねぎ しめじ ほししいたけ もやし きりほしだいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう くるごう かたくりこ	あぶら くるみ ごま あぶら	641	24.5	23.1	397	2.4	2.1

※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。

※2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。

※給食食材の放射性物質検査(事前検査)は、市全体で月に約50品目(市内共同購入品および各学校からの要望品から選定)実施しており、我孫子産野菜については市農政課で行っています。

検査の結果、放射性物質が検出(放射性ヨウ素または放射性セシウム134と137の合計値がどちらか20ベクレル/kg以上)された場合、その食材は給食で使用しません。

※本校の給食1食丸ごとミキサー検査(放射性物質の事後検査)は、17日の給食を検査する予定です。1/19日は検出されませんでした。3月以降も月に1回実施していきます。



今月の平均栄養価	663	25.8	21.8	374	2.9	2.7
文部科学省基準 栄養価(中学生)	660	13~ 28	18~ 22	350	3.0	2.5 未満

※今月は、久寺家の森さんが育てた長ネギ、ほうれん草、小松菜を給食で使用します。