

4月のこんだてひょう

平成24年4月9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	カルシウム	カロテン	ビタミン	たんすい	しぼう	エネルギー	たんばく	脂質	カルシウム	鉄	食塩量	
										ひとくちメモ						
11水	《しんきゅうおめでとごこんだて》 ちらしずし	きんときまめのあまに えびしんじょじる	こめこっ ブケーキ	あなご あぶらあげ たまご えび うずらまめ	きゅうり のり	にんじん なばな	ほししいたけ いちご かんぴょう だいこん えのきだけ しょうが	こめ さとう むぎ こめこ かたくりこ やまいも	ごま マーガリン	604	21.9	14.5	308	1.7	2.4	
12木	あさりの トマトスパ ゲッティー	フレンチポテトサラダ クロワッサン だいたごさかな	きよみ オレンジ	ベーコン えび あさり ほたてが い ツナ だいず	きゅうり チーズ にぼし あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり コーン オレンジ	スナゲッティー さとう じゃがいも クロワッサン	あぶら オリーブゆ バター	671	28.7	26.1	380	8.1	2.7	
13金	ごはん	とうふのまごあげ くるみとごさかなのつくだに じゃがいものさつぱりあえ かんこくふうみそしる	いちご	とうふ ハム だいず えび たまご ぶた にく とりにく	きゅうり じゃこ こんぶ きわかめ	にんじん ほそねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし にんにく ほそねぎ だいずもやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	くるみ あぶら ごま ごまあぶら	720	28.5	29.3	393	2.7	3.4	
16月	《にゅうがくおめでとごこんだて》 はるそぼろ ごはん	さわらのうめマヨやき かぶのあさづけ かにかまどだいこんのスープ	さくら ゼリー	とりにく たら だいず たまご かまぼこ	きゅうり こんぶ	にんじん こまつな かぶのは	うめぼし かぶ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら マーガリン	619	30.0	18.9	331	2.7	2.6	
17火	カレー ライス	ミモザサラダ ふくじんづけ	グレープ フルーツ	ぶたにく たまご	きゅうり 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 だいこん キャベツ きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ こもぎ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	713	21.8	24.7	303	1.8	2.9	
18水	こめこ パン いちごジャム	シェパーズパイ かいそうサラダ	こくとう ピーナツ	たまご ぎゅうり だいず ハム	きゅうり かいそう クイズ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが	パン さとう じゅわん こもぎ こんにやく かたくりこ	バター ごま マーガリン あぶら ピーナツ	661	23.2	23.8	312	1.5	2.0	
19木	マーボー どん	わかめスープ にぼし	キウイ フルーツ	だいず とう ふ たまご ぶたにく ベーコン	きゅうり わかめ にぼし	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ コーン キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	647	25.5	20.1	380	3.0	2.8	
20金	たけのこ ごはん	たこのからあげ はるキャベツのじゃこあえ にらとうずらたまごのスープ	ヨーグルト	とりにく あぶらあげ たこ とうふ うずらたまご	きゅうり じゃこ ヨーグルト	にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく キャベツ コーン えのきだけ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	647	29.6	20.7	429	2.1	3.2	
23月	むぎごはん	さばのソースに あじのり やさしいのアーモンドあえ かきたまみそしる	かわち ぼんかん	さば ハム たまご とうふ	きゅうり わかめ きわかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ かわちぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	633	28.9	19.7	307	2.7	3.0	
24火	アーモンド トースト	こめこのコーンチャウダー ひじきのごまマヨサラダ	ほし ブルー	ベーコン あさり ハム とりにく とうにゅう	きゅうり ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ ブルー	パン こめこ さとう じゃがいも	マーガリン アーモンド ごま バター マヨネーズ	681	24.8	26.9	400	5.4	2.7	
25水	ごはん	いかのこうみやき みそピーナツ ほうれんそうのごまあえ こんさいじる	バナナ	いか とうふ	きゅうり	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん れんこん しめじ パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ピーナツ ごま ねりごま ごまあぶら	639	26.5	18.3	368	2.9	2.6	
26木	むぎごはん	ししゃものごまやき きのこじる しんじゃがのそぼろに	オレンジ	とりにく だいず ぶたにく	きゅうり ししゃも	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ しめじ なめこ オレンジ	こめ さとう むぎ こもぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	709	28.8	22.9	509	3.4	2.2	
27金	ごはん	とりにくとカシューナッツのいためもの じゃがいものカリカリサラダ	パイ ナッブル	とりにく	きゅうり	にんじん ピーマン	たけのこ エリンギ ほししいたけ もやし キャベツ ねぎ きゅ うり パイナップル	こめ さとう かたくりこ じゃがいも はちみつ	あぶら カシューナツ ごまあぶら	624	22.0	22.2	278	1.8	1.7	
										今月の 平均栄養価	659	26.2	22.2	361	3.1	2.6
										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

※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。
 ※4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、放射性セシウム134と137がいずれも10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。
 ※4月の給食1食丸ごとミキサー検査(放射性物質の事後検査)は、11日分について実施します。

* 今月の給食に使用する小松菜、ほうれん草は久寺家の中村さんから届きます。

入学・進級 おめでとございます！

学校生活の新しいスタートの月です。

新しい学年、新しい教室…

気持ちまであらたまり、わくわくしますね！

新年度の給食は4月11日から始まります。

根戸小のみなさんが楽しい学校生活を送れるようおいしく安全な給食を作ります。宜しくお願いします。

★ナプキン・ハンカチは毎日きれいなものを

もってきましょう。

★給食当番の白衣・帽子は金曜日に持ち帰って、洗濯をして、月曜日に忘れずに持ってきましょう。

(ほころびやボタンがとれそうなところがありましたら、直してくださると助かります。)

ポパイサラダ ～ 給食レシピ紹介 (3月の人気メニュー) ～

材料(子ども10人分)	作り方
ほうれん草 1株	① 大根とハムはせん切りにする。
大根 1/8本	② ほうれん草はゆでて水につけ、絞って2cmくらいに切る。
ハム 40g	③ 大根はゆでて水けをきる。
ホールコーン 30g	④ 調味料を合わせ、水気を絞った②③とハム、コーンをあえる。
しょうゆ 大さじ1	★ 子どもたちに好まれる和えものでした。
サラダ油 大さじ1	ハムの代わりに、焼いたベーコンやツナでもおいしいです。
酢 大さじ2/3	