



4月のこんだてひょう



平成25年4月10日
我孫子市立根戸小学校

ひ 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	ちにくほね 血や肉、骨を つくる	からだ 体のちようしを ととのえる	わつちから 熱や力に なる	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量				
に ぎ ゆう に ゆう	しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 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	ひとくちメモ						
ち				kcal	g	g	mg	mg	mg							
11 木	《しんきゅうおめでと	せきはん さわらのねぎみそやき かぶのあさづけ きりぼしだいこんの加ーいため みそしる	いちご	あずき さわら さつまあげ とうふ	ぎゆうにゆう にんじん こまつな	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりぼしだいこん グリーンピース なめこ かぶ きゅうり たまねぎ いちご	こめ さとう もちごめ じゃがいも	ごま あぶら	604	26.6	15.1	375	3.5	3.6	新年度の給食は進級おめでとで献立でスタートします。
12 金	はいが ロール	ハンバーグ ボイルキャベツ ミニトマト せんぎりやさいのスープ	きよみ オレンジ	ぎゆうにゆう たまご たまご	ぎゆうにゆう にんじん なばな	にんじん ピーマン ミニトマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし セロリ ほししいたけ きよみオレンジ	はいがパン パンこ じゃがいも	あぶら	597	25.9	20.1	344	2.6	2.9	お楽しみセルファンバーガー!
15 月	《にゆうがくおめでと	はるそぼろ たこのからあげ えびしんじょる ごはん きゅうりのかわりづけ	さくら ゼリー	とりにく たまご えび たら たこ	ぎゆうにゆう にんじん なばな	にんじん なばな さやいんげん	えのきだけ しょうが かたくり だいこん にんにく	こめ さとう かたくり むぎ やまといも	あぶら ごまあぶら	616	32.2	17.0	315	2.1	2.8	1年生初めの給食は、華やかな彩りの春そぼろごはんです。
16 火	ごはん	いかのこうみやき まめまめみそまめ なばなのごまネーズあえ しんじやがのみそしる	かわち ばんかん	だいや こうどうふ いか	ぎゆうにゆう にんじん なばな	にんじん なばな こまつな	にんにく しょうが きりぼしだいこん えのきだけ たまねぎ かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま	616	27.6	18.5	346	3.1	2.6	イカの切り身には、全体に切り目が入っています。ピリ辛の味付けで食欲アップ!
17 水	カレー ライス	かいそうサラダ ふくじんづけ	キウイ フルーツ	とりにく たまご	ぎゆうにゆう なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ こむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	695	21.3	21.5	316	1.8	3.0	根戸小学校のカレーライスはよく炒めた玉ねぎが味の決め手。
18 木	さんさいスパ ゲッター	しんじやがのからあげ アーモンド はるキャベツとりんごのサラダ	こめこのい ちごケーキ	ベーコン あさり ツナ とうにゆう	ぎゆうにゆう のり	にんじん パセリ	たまねぎ たけのこ いわし ぜんまい しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり りんご いちご	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ	あぶら バター あぶら アーモンド	639	22.6	28.3	303	5.5	2.2	人気のある新鮮じゃがのから揚げはいつも残菜ゼロです。
19 金	たけのこ ごはん	ちぐさやき じゃがいものさっぱりあえ もずくのすましじる	こくとう ピーナッツ	とりにく たまご かまぼこ ハム	ぎゆうにゆう ひじき もずく	にんじん ばんのうねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし えのきだけ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま ピーナッツ	591	25.3	20.1	311	2.2	2.9	季節料理の旬ごはんで旬の香りを楽しみましょう。
22 月	ごはん あじのり	さばのみぞれに ごぼうサラダ キムチいりとしんじ だいやごさかな	パイ ナッブル	ぶたにく たまご さば とうふ だいや	ぎゆうにゆう のり にぼし	にんじん こまつな	だいこん ごぼう きゅうり もやし えのきだけ ねぎ しめじ はくさい パイナップル	こめ さとう こんやく かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	676	30.9	22.4	388	3.3	2.7	鯖のみぞ煮の「みぞれ」は大根おろしのこめぞろです。
23 火	むぎごはん	なっとう しんじやがのそぼろに にらとたまごのみそしる	りんご	なっとう だいや とうふ たまご	ぎゆうにゆう にんじん さやいんげん	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ もやし えのきだけ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	670	25.9	19.9	316	3.5	2.7	納豆は意外と好まれる食材です。からしを入れる子も結構います。
24 水	ちゅうか まぜごはん	ししゃものなんばんづけ にぼし&ピーナッツ とうふのオイスターソースいため	ヨーグルト レーズン	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゆうにゆう ししゃも にぼし ふんにゆう	にんじん たかなづけ ピーマン チンゲンサイ	ほししいたけ ぶどう めづりザザイ しょうが ねぎ セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ ヤングコーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ピーナッツ マーガリン	695	31.2	28.4	501	3.1	2.8	ししゃもは市内の学校で共同購入している為、安く手に入りますので度々登場します。
25 木	シナモンセサミ トースト	スープフェトチーネ ビーンズサラダ	グレープ フルーツ	ベーコン ほたてが えび かつお にんじやう いんげんまめ	ぎゆうにゆう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが マッシュルーム えのきだけ きゅうり たまねぎ グレープフルーツ	しょうが さとう じゃがいも こむぎ フェトチーネ	マーガリン ごま あぶら バター	728	26.5	30.4	412	2.6	3.2	ホワイトソースに緑のフェトチーネが鮮やか。
26 金	むぎごはん	レバーとカシューナッツのあげに さくらシューマイ トマトとたまごのスープ	オレンジ	ぶたレバー いか たら えび たまご とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	たけのこ エリンギ ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら カシューナッツ ソルト	657	26.7	25.1	289	3.7	2.4	レバーは血抜き後、生醤油で下味し、揚げると臭みを感じず食べやすいです。
30 火	ふかがわ めし	たからぶくろ きゅうりのとさづけ とうふだんごじる にぼし	ヨーグルト	あじのり とりにく あぶらあげ だいや とうふ なると	ぎゆうにゆう にんじん ひじき にぼし ヨーグルト	にんじん かみつば こまつな	ごぼう しょうが かみつば きゅうり ほししいたけ ねぎ だいこん えのきだけ	こめ さとう かたくりこ むぎ こめこ しらたまご	ごま	598	26.5	16.4	481	6.8	3.3	深川飯は、あさがりが入った混ぜご飯。鉄分たっぷり献立です。

※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。

※今月の給食には久寺家の農家、日暮さんが育てた新鮮な小松菜、ほうれん草、大根を使います。

※給食の写真と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100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、放射性物質が検出された食材は給食に使用しません。

※1食丸ごとミキサー検査(放射性物質の事後検査)は、一週間分をまとめて毎週実施しています。

今月の平均栄養価	645	26.9	21.8	361	3.4	2.9
文部科学省基準 栄養価(中学年)*	640	18~32	18~21	350	3.0	2.5未満

*今月より学校給食実施基準(1回の給食で平均的に児童に与えるべき栄養素の量)の一部が改正されました1番変わった点はエネルギーが20kcal減ったことです。新基準に基づき心身の健康につながる献立をたてたいと思います。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります!

給食がはじまります!



入学・進級 おめでとうございます!

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。宜しくお願います。

★ナプキン・マスク・コップ・歯ブラシは毎日きれいなものを持ってきましょう。マスクは給食当番だけ

ではなく、配膳を待つ児童も使用しますので、全員

が持ってきてください。

★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。

くるみと小魚の佃煮 ~ 給食レシピ紹介 (3月の人気メニュー) ~

材料(子ども10人分)

くるみ	70g
じゃこ	35g
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
酒	小さじ1

作り方

- ① 小鍋に調味料を入れ火にかける。
- ② くるみとじゃこを入れ、煮かめる。

★ 手軽にカルシウムがとれる常備菜です。
小名子で作ってもよいでしょう。(塩分に注意)