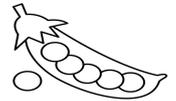




5月のこんだてひょう



平成24年4月27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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
ひとちメモ										kcal	g	g	mg	mg	g
1火	こくとうパン	はるキャベツのボルシチ ジャーマンポテト にぼし&アーモンド	グレープフルーツ	ぶたにく ワインナー ベーコン	きゅうり なまクリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	マッシュルーム キャベツ セロリ たまねぎ にんにく グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	680	26.3	25.9	380	2.4	3.2
2水	《こどものひおいわいメニュー》 とりのからあげ むぎごはん	ポテトサラダ わかたけじる	かしわもち	とりにく ハム あずき かまぼこ とうふ	きゅうり わかめ	にんじん ねみつぶ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン たけのこ えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	695	28.4	17.5	267	1.8	2.5
7月	ごはん	さばのぶんかほし さわにわん じゃがいものきんぴら	かわちばんかん	さば ぶたにく かまぼこ さつまあげ	きゅうり	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら ごま	652	25.6	23.2	285	2.1	2.6
8火	シーフード ピラフ	チーズオムレツ コーンスープ	オレンジ	えび あさり いか ホタテ ぶたにく たまご	きゅうり なまクリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら バター	662	30.0	22.9	396	5.3	2.7
9水	しお やきそば	ツナとポテトのチーズやき だいこんのスープ きなこだいず	ほしブルー	ぶたにく えび ツナ かまぼこ とうふ だいず	きゅうり なまクリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ くらげ にんにく ねぎ しょうが ほうれんそう ほししいたけ	ちゅうかめん じゃがいも さとう	あぶら バター	645	33.3	21.7	423	2.3	3.0
10木	ごはん	ホッケのピリからやき かぶのみそしる きりほしだいこんのにつけ にぼしとナッツ	グレープフルーツ	ホッケ あぶらあげ ぶたにく たまご	きゅうり にぼし	かぶのほ にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん かぶ えのきだけ グレープフルーツ	こめ さとう	あぶら かシューナッツ ごまあぶら	670	29.8	20.3	431	3.5	2.5
11金	カレー ライス	わふうサラダ ふくじんづけ	ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	きゅうり なまクリーム チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ ごまごこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	749	25.1	25.1	394	1.8	3.3
14月	わかめ ごはん	ホキのアーモンドフライ おこうじる アスパラのごまソースあえ	パイ ナッブル	ホキ とうふ どうしゅう あぶらあげ	きゅうり わかめ じゃこ	にんじん アスパラガス ごまつな あかピーマン	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ きいろピーマン パオナップル	こめ むぎ さとう パンこ ごまごこ じゃがいも	あぶら アーモンド ねりごま ごま	682	27.6	21.3	428	3.3	3.1
15火	キムチ チャーハン	たけのこパオズ チャプチェ	こくとう くるみ	ぶたにく とりにく ぎゅうり	きゅうり	ごまつな にんじん にら	にんにく しょうが はくさい ねぎ たけのこ エリンギ ほししいたけ	こめ むぎ かたくり パンこ さとう はるきめ	あぶら ごま ごまあぶら	645	25.5	24.9	332	2.2	1.6
16水	むぎごはん	かつおとだいずのみそがらめ やさしいごまずあえ のっぺいじる	オレンジ	かつお だしレバー とりにく だいたいず	きゅうり	にんじん ほうれんそう ごまつな	えだまめ しょうが もやし キャベツ かたくりこ ねぎ えのきだけ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう さいも	あぶら ごま ピーナッツ	695	31.0	18.2	379	6.5	2.7
17木	シナモン セサミトースト	ポトフ ツナとだいずのサラダ	キウイ フルーツ	ツナ だいず ぶたにく ベーコン ワインナー	きゅうり チーズ	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ しょうが キウイフルーツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま マーガリン	693	25.3	29.9	408	2.6	3.2
18金	あさり ごはん	がんものにも きりほしだいこんのナムル フォーいりごもくスープ	さつま ポテト	あさり ハム とりにく たまご がんもどき あぶらあげ ぶたにく なた	きゅうり ごんぶ	にんじん ねみつぶ ほうれんそう	ごぼう しょうが きゅうり もやし キャベツ はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう はるきめ さつまいも	あぶら ごま	656	26.2	19.1	405	7.1	3.6
21月	ごはん ひじきふりかけ	にぶた きゅうりともやしのあえもの トマトとたまごのスープ	メロン	けしりふし ぶたにく たまご かまぼこ なまご とりにく	きゅうり ひじき じゃこ	トマト チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし きゅうり たまねぎ メロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	653	29.2	19.1	305	2.1	2.7
22火	むぎごはん	とうふとやさしいオイスターソースいため もずくスープ だいたいずごさかな	グレープ フルーツ	とりにく たまご かまぼこ なまご とりにく だいたいず	きゅうり わかめ にぼし あおりのり	にんじん チンゲンサイ	エリンギ セロリ しょうが キャベツ ヤングコーン ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら かシューナッツ	660	27.1	18.0	413	2.8	2.6
23水	ごはん	ひややっこ ごしきあえ やさしいかきあげ	パイ ナッブル	あさり たまご とうふ	きゅうり さくらえび	にんじん ほうれんそう	コーン えだまめ たまねぎ ねぎ だいこん もやし パオナップル	こめ むぎ ごま さとう	あぶら ごま ごまあぶら	637	25.9	19.2	414	7.5	1.5
24木	さんさい うどん	ししやものいそべあげ ミックスナッツ アスパラとポテトのサラダ	もも タルト	あぶらあげ たまご かまぼこ なまご とりにく	きゅうり わかめ あおりのり	にんじん ごまつな アスパラガス	ほししいたけ ねぎ わらび ぜんまい キャベツ コーン	うどん さとう かたくりこ ごまごこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ アーモンド かシューナッツ ごま	635	26.1	27.3	418	2.2	3.1
25金	グリーンピース ごはん	ぶたにくとなまあげのみそいため むらくもじる	アップル シャーベット	ぶたにく なまあげ とりにく たまご	きゅうり	ほうれんそう にんじん	グリーンピース ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが キャベツ だいこん りんご	こめ もちごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	661	28.9	22.8	436	3.3	3.6
26土	にくやさ どん	だいこんのみそしる だいたいずごさかな	グレープ フルーツ	ぶたにく あぶらあげ とうふ だいたいず	きゅうり わかめ にぼし	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん なめこ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	637	26.2	20.4	417	3.4	2.8
29火	コストカ ライス	ごまドレサラダ	キウイ フルーツ	とりにく だいたいず	きゅうり	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ にんにく もやし キウイフルーツ	こめ むぎ さとう ごまごこ	あぶら ごまあぶら バター ごま	634	22.7	19.6	336	2.5	2.3
30水	むぎごはん	すぶた とうふとチンゲンサイのスープ	すいか	ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ	きゅうり	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが はくさい ほししいたけ コーン えのきだけ すいか	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	644	25.9	17.5	293	2.1	2.9
31木	きなこ あげパン	ミックスマッシュ ワントンスープ かたぬきチーズ		きなこ ぶたにく なまあげ なまご	きゅうり なまクリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい もやし グリーンピース ねぎ ほししいたけ コーン しょうが	パン さとう じゃがいも ワントンのか わ	あぶら ごまあぶら バター	640	22.7	24.1	396	2.0	3.3

※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。

※5月も引き続き、おこ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(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。



※5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、9日、16日、25日分について実施します。

今月の平均栄養価	663	27.1	21.8	379	3.3	2.8
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