



1月のこんだてひょう



平成25年1月7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
8 火	《ななくさぞすいのごんだて》 ななくさ ぞすい	★あべかわもち いりこナッツ まつかぜやき	いちご	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	666	29.7	18.7	390	3.5	2.2
9 水	ごはん	ささかまのこうみやき くろまめ ながいものそぼろに なめこのみそしる	バナナ	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	639	29.5	15.7	326	2.8	3.0
10 木	ターメリック ライス	チリコンカーネ ニョッキいりミルクスープ	スイー ティー	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	699	27.2	23.5	358	3.8	2.7
11 金	《かみひらきのごんだて》 にこみ うどん	ししやものフリッター もやしのおひたし アーモンド	おしるこ	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	684	30.4	24.1	477	3.6	2.6
15 火	さつまいも あずきのおこわ	はんぺんのチーズあげ きゅうりのとさづけ とうふだんごじる	みかん	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	638	20.9	17.2	349	2.2	2.6
16 水	ごはん かんこくのり	さばのソースに かんこくふうみそしる	りんご	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	604	26.2	18.0	288	2.2	3.0
17 木	カレー ライス	ミモザサラダ ふくじんづけ	パイ ナッブル	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	711	21.6	24.5	300	1.9	2.9
18 金	キムチ チャーハン	やさしいギョウザ トックいりスープ ミルクココア	みかん	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	619	22.4	15.6	341	2.1	2.3
21 月	だいちり ツナごはん	あげだしとうふかにあんかけ わかめときゅうりのすのもの とんじる	ほしがき	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	711	29.5	22.9	430	3.5	3.3
22 火	ソフト フランスパン	★ビーフシチュー かぶとうずらたまごのスープ	キウイ フルーツ	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	700	27.6	27.0	341	2.7	3.9
23 水	ごはん	ぶたにくとなまあげのみそいため あおのりポテト もずくのすましじる	はるか	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	648	25.9	20.6	425	2.8	2.5
24 木	《きゅうしよくしゅうかん・さいしよのきゅうしよく》 セルフ おにぎり	さけのおしおやき みそけんちんじる しゅんぎくとはくさいのごまあえ	グレーブ フルーツ	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	604	27.9	15.7	385	2.7	2.6
25 金	《きゅうしよくしゅうかん・ちばけんのきょうどりょうり》 むぎ ごはん	いわしのつみれあげ うちまめじる やさいのりあえ ピーナッツみそ	ぼんかん	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	701	31.8	24.5	437	3.8	2.6
29 火	《きゅうしよくしゅうかん・とうきょうのめいぶつりょうり》 ふかがわ めし	しらなまめのきゅうり ちゃんこじる ひじきのマリネ	シナモン ポテト	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	683	28.7	22.9	375	7.3	2.7
30 水	《きゅうしよくしゅうかん・インドりょうり》 えび ピラフ	てづくりサモサ こくとうだいち わかめスープ	ヨーグルト	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	694	29.8	23.9	398	4.9	2.4
31 木	しろパン	しらなまめのコロッケ ポイルキャベツ だいこんとホタテのスープ	いよかん	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	638	24.9	22.5	306	1.9	2.9

※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。

※給食写真、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ます。

※給食の放射性物質事前検査は市全体で月100品目実施し、事後検査は毎週、1週間分をミキサーにかけて行っています

今月の 平均栄養価	665	27.1	21.1	370	3.2	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

★は1年生のリクエスト献立です。

*今月の給食に使用するほうれん草、小松菜、大根
白菜、ねぎは久寺家の日暮さんから届きます。

鮭の幽庵焼き ~ 給食レシピ紹介(12月) ~

材料	作り方
鮭 4切れ (たれ)	① しょうゆ、みりん、砂糖を鍋で煮立てる。
砂糖 小さじ1/2 柚子 小1個	すりおろした柚子の皮と果汁を加えてたれを作る。
しょうゆ 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1	② 下味をつけた鮭をグリルで焼き、皿に盛り付けて
酒 小さじ1 砂糖 小さじ2	①のたれをかける。
みりん 大さじ1/2 みりん 大さじ1	※はじかみ等の付け合わせを添えるとよい。

冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれん草を茹で、たまごやあずき、しゅんぎくとはくさい、どれでもあじえます。旬の野菜は栄養価が高く、たくさん出まわると安く買えることが出来ます。また新鮮なために使われる農薬なども比較的少なく、安心して食べることが出来ます。また、冬は寒いので、体を温める効果のある野菜を食べると、体調もよくなります。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べよう。

