

2月のこんだてひょう

平成25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	カルシウム	カロテン	ビタミンい	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		
										ひとくちメモ							
1金	◦	《せつぶんこんだて》 てまきずし なのはな	つみれじる きなこビーナッツ	ぼんかん	いわし たら なとう あからあげ	きゅうり ゆう のり	にんじん ほうれんそう	きゅうり ねぎ だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま ビーナッツ	653	27.2	20.9	384	3.5	2.6	豚分献立として、手巻き寿司といわしのつみれ汁を出します。
4月	◦	《りっしゅんこんだて》 なのはな ごはん	さわらのゆずみそやき さわにわん やさいのビーナッツあえ	いちご	さわら たまご ぶたにく かまぼこ	きゅうり ゆう じや	にんじん ほうれんそう なばな	ゆず とうもろこし もやし キャベツ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ いちご えのきだけ	こめ さとう かたくりこ むぎ	あぶら ごま ビーナッツ	612	27.2	18.4	322	2.2	2.0	寒い日が続いていますが、今日は立春。春らしい献立で季節を感じてください。
5火	◦	ごはん	レバーとやさいのみそがらめ はくさいの ごまじょうゆあえ だいこんのスープ	★ゆきみ だいふく	ぶたレバー たまご かまぼこ	きゅうり ゆう アイスクリム	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが れんこん ごぼう はくさい たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ	こめ さとう むぎ かたくりこ さつまいも	あぶら ごま あぶら ごま アーモンド	672	24.0	19.4	409	6.2	2.1	レバーには血液を作るもとなる鉄分が豊富に含まれています。
6水	◦	さつまいも ごはん	さんまのうめに きゅうりともやし のあえもの あつあげとたまねぎのみそしる	スイート スプリング	さんま かまぼこ なまあげ	きゅうり ゆう わかめ	ごまつな	しょうが ねぎ きゅうり だいこん なめこ スイートスプリング	こめ さとう じゃがいも さつまいも	ごま あぶら ごま ラー油	655	26.3	24.5	372	2.9	4.2	スイートスプリングは、温州みかんと八潮を掛け合わせた果物です。
7木	◦	あさりのトマト スパゲッティ	ブロccoliとポテトのサラダ	こめこのナ ツツケキ	ベーコン えび あさり ほたてがし とうにゅう	きゅうり ゆう チーズ	フロccoli にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ さとう こめ じゃがいも やまいも	あぶら バター オリーブ油 マヨネーズ アーモンド	672	25.5	25.8	341	7.4	2.4	米粉のナッツケーキは給食室の手作りケーキ。もちもちの食感です。
8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	りんご	とりにく とうふ	きゅうり ゆう わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	642	21.5	16.4	324	2.6	2.5	鶏肉とさつまいもの旨煮は、豚豚に似た料理です。
12火	◦	くろめ ごはん	おでん やさいのごまずあえ ミルメークココア	みかん	くろめ ウィンナー さつまあげ たまご がんとどき	きゅうり ゆう こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん もやし キャベツ みかん	こめ むぎ あわ きび アマランサス じゃがいも	ごま	683	27.5	20.4	442	4.2	3.4	煎った黒豆をご飯に炊き込むととてもきれいな紫色になります。
13水	◦	コストリカ ライス	アルファベットスープ	はくとう ヨーグルト	とりにく だいず レンズまめ ウィンナー	きゅうり ゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ さとう こめ ごむぎ マカロニ	バター あぶら	674	26.9	20.7	364	2.4	2.6	南米コストリカのイメージで色鮮やかなごはん料理。
14木	◦	《パレンタインメニュー》 てづくり チョコパン	ポトフ ツナとだいずのサラダ	いちご	ぶたにく ベーコン ウィンナー ツナ だいず	きゅうり ゆう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ しょうが きゅうり いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら	642	24.5	26.6	359	2.2	3.1	給食室より愛をこめて手作りチョコパンをお届けします。
15金	◦	むぎごはん なのはなふりかけ	さんしょくまめのたまごやき すきこんぶのにつけ じゃがいものみそしる	パイナツ ブル	いんげんまめ だいず たまご ペーヨー こらどうふ	きゅうり ゆう わかめ	ごまつな にんじん なばな	たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのきだけ パイナップル	こめ むぎ さとう マッシュポテ したき	あぶら ごま	600	20.7	16.3	338	2.8	2.4	白、赤、緑と3色の豆を入れて、卵焼きを作ります。
18月	◦	むぎごはん	とうふとやさいのうまに はるさめスープ にぼし	りんご	なると ぶたにく とうふ たまご	きゅうり ゆう にぼし	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ ほししいたけ ねぎ もやし ほろいり りんご	こめ かたくりこ むぎ さとう はるさめ	あぶら	604	24.3	15.3	427	2.6	2.6	豆腐と野菜の旨煮をご飯にかけて、マーボー丼のように食べましょう。
19火	◦	むぎごはん あじのり	★とんかつ かきたまみそしる コールスローサラダ	いよかん	ぶたにく たまご	きゅうり ゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし いよかん	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎ	あぶら	697	28.6	23.8	302	2.1	2.5	6年5組からリクエストされた豚カツです。寒さに勝つようにモリモリ食べましょう。
20水	◦	こんぶとまめ のごはん	やきさつまあげ にぼし&カシューナッツ いしかりなべじる	ミニグレー ズベリー	とりにく きけ たけのこ さつまあげ さつまあげ	きゅうり ゆう にぼし	にんじん ほうれんそう	えだまめ ねぎ だいこん えのきだけ	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま カシューナツ ツ	636	28.2	19.5	378	3.4	3.1	焼きさつまあげは、魚の形をしています。石狩鍋汁には鮭が入っています。
21木	◦	ほうれんそう パン	ぜにフライ わかめサラダ キャロットポタージュスープ	ほし ブルー	おから たまご ツナ いんげんまめ とうにゅう	きゅうり ゆう わかめ なまクリーム	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん しょうが とうもろこし たまねぎ ブルー	パン さとう じゃがいも こめ パンこ こむぎ	あぶら バター ごま	710	23.6	28.2	370	2.0	2.8	銭フライはおからとじゃが芋のコロケで、埼玉県行田市の郷土料理です。
22金	◦	ごはん	さけのマヨネーズやき さつまじる ひじきのごもくに	パナナ	さけ だいず あからあげ あわ ぶたにく	きゅうり ゆう ひじき	にんじん パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ ごぼう えだまめ だいこん ねぎ なましいたけ パナナ	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら マヨネーズ	654	30.4	17.9	346	3.5	2.3	ひじきの旨煮のような素材な料理をもっと好きになってくれるとうれしいです。
25月	◦	★ビビンバ	とうふとちんげんさいのスープ ミルメークコーヒー	キウイ フルーツ	ぶたにく とりにく とうふ	きゅうり ゆう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	にんにく せんまい もやし たまねぎ はくさい たまねぎ えのきだけ キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごま ごま あぶら	602	21.7	16.4	341	2.0	2.3	牛乳が毎日手つかずで100本以上残ってきます。ミルメークの日のも残さず飲みましょう。
26火	◦	ちんげんさいと ハムのごはん	ししやものごまやき だいこんのみそしる さつまいもサラダ	ココア だいず	ハム とうふ だいず	きゅうり ゆう わかめ	にんじん ごまつな ちんげんさい	たまねぎ なめこ きゅうり だいこん とうもろこし	こめ むぎ さとう さつまいも こむぎ	あぶら ごま マヨネーズ	687	28.7	26.3	573	4.2	3.4	寒さが続きます。温かいみそ汁で、体の中から温めましょう。
27水	◦	ごはん	なっとう とうふとわかめのみそしる だいずいりにじゃが	はるか (かんきつい)	なっとう だいず ぶたにく とうふ	きゅうり ゆう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ はくさい はるか ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	657	26.6	16.2	365	3.7	2.5	はるかは新種のかんきつ類です。ビタミンCがたっぷり入っています。
28木	◦	★みそ ラーメン	ねぎみそパオズ ごまつなとメンマのあえもの	スプーン ドーナツ	ぶたにく うずらたまご なたまご たまご	きゅうり ゆう にぼし	にんじん ら ごまつな	にんにく しょうが もやし キャベツ とうもろこし たけのこ ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん こむぎ かたくりこ さとう	あぶら バター ごま ごま あぶら	646	26.4	25.0	438	3.2	3.5	麵がひてしまうのが残念ですが、根戸っ子はみそラーメンが大好きです。

※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。 ★は6年生のリクエスト献立です。
※おもな食材の産地と給食の写真については、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	653	25.8	20.9	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

※今月は、久寺家の中村さんが育てたほうれん草、小松菜を給食で使います。

黒糖大豆 ~ 節分の余った大豆で作ってみましょう! (応用 : 黒糖ビーナッツ)

材料(子供10人分) 作り方

煎り大豆 80g 水 小さじ1 ① 鍋に水と黒糖を入れて加熱する。

黒糖 大さじ1 1/2 片栗粉 小さじ1 1/3 泡立ってきたら大豆を入れ火を消して混ぜる。

② 少し水気があるうちに片栗粉をふり入れ、混ぜる。