



3月のこんだてひょう



平成25年2月28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
1 金	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
1 金	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
4 月	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
5 火	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
6 水	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
7 木	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
8 金	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
11 月	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
12 火	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
13 水	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
14 木	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
15 金	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
※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。										642	25.8	19.4	344	2.3	3.2
※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。										602	27.1	16.7	437	3.6	1.9
※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。										675	26.2	22.7	450	3.2	2.6
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。										711	26.3	25.6	335	2.6	3.1
※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。										682	26.8	28.0	410	2.4	2.7
今月の平均栄養価										675	23.3	20.5	350	1.8	2.2
*今月の給食に使用するねぎ、ほうれん草は新鮮なものが久寺家の森さんから届きます。										608	28.5	19.7	494	7.9	3.3
文部科学省基準栄養価(中学生)										792	26.3	27.5	422	3.8	2.7
										667	28.7	19.4	348	2.7	3.1
										620	21.9	21.5	370	2.3	2.5
										678	29.4	24.1	309	2.8	2.9
										668	26.4	22.3	388	3.2	2.7
										660	13~28	18~22	350	3.0	2.5未満

ししゃものゴマ焼き ~ 給食レシピ紹介 (2月の人気メニュー) ~

- ししゃも 10匹
- しょうゆ 小さじ1/3
- さとう 小さじ1/4
- 酒 小さじ1/2
- オイスターソース 小さじ1/3
- 薄力粉 大さじ1
- 水 40cc
- 白ごま 45g

作り方

- ① しょうゆ～水までを混ぜ合わせて衣を作る。
- ② ししゃもを衣にくぐらせて、ごまをつける。
- ③ 180度のオーブンで15分位焼く。
フライパンで焼く場合は弱火でふたを開けて焼く。

1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日、何気なく食べていたけど、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

給食当番は、みんなのために

みんなの笑顔を守るために

みんなの笑顔を守るために

3月17日は千葉県知事選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！