



5月のこんだてひょう



平成25年4月26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
1水	こくとうパン	ボルシチ ジャーマンポテト にぼし	グレープ フルーツ	ぶたにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう 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	653	25.4	23.9	371	2.3	3.1
2木	《こどものひ おいおいメニュー》 とりにくのからあげ むぎごはん フレンチポテトサラダ わかたけじる	かしわ もち		とりにく ツナ あずき かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	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	689	25.6	20.6	262	1.5	2.2
7火	ごはん	あじのいちやほし じゃがいものなんばんに きやべつのみそしる きなこだいず	かわち ばんかん	あじ ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ きやべつ ほししいたけ 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	640	30.9	17.7	341	3.5	2.7
8水	シーフード ピラフ	チーズいりオムレツ 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	ぎゅうにゅう 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 あぶら バター		667	30.6	23.2	401	5.3	2.7
9木	しお やきそば	ポテトのチーズやき ちゅうかふうコーンスープ	ドライ ブルー	ぶたにく えび ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく ねぎ しょうが とうもろこし ブルー	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632	28.5	19.8	388	1.8	3.2
10金	ごはん	ホッケのピリからやき かぶのみそしる じゃがいものわふうサラダ にぼし&カシューナッツ	グレープ フルーツ	ホッケ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	かぶのほ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり かぶ えのきだけ グレープフルーツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	622	30.5	19.0	364	2.9	2.2
13月	ポーク カレーライス	わかめサラダ ふくじんづけ	ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが りんご きゅうり とうもろこし だいこん キャベツ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	あぶら バター ごま	754	24.7	23.3	383	1.8	3.0
14火	わかめ ごはん	ホキのアーモンドフライ じゃがいものみそしる アスパラガスのごまソースあえ	パイ ナッブル	ホキ とうにゅう わかめ じゃこ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス こまつな あかピーマン	もやし きゅうり たまねぎ きんぴらピーマン パイナップル	こめ むぎ さとう パンこ ごま じゃがいも	あぶら アーモンド ねりごま ごま	663	25.7	19.9	381	2.9	3.1
15水	キムチ チャーハン	たけのこパオズ チャプチェ	こくとう だいず	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こまつな 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 かたくりこ パンこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	619	27.7	19.8	349	2.8	1.3
16木	むぎごはん	かつおとレバーのみそがらめ やさいのごまずあえ かきたまじる	オレンジ	かつお ぶたにく ベーコン だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ しょうが もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	684	33.2	18.4	401	6.7	2.6
17金	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 ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぶのほ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ しょうが かぶ 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	695	25.2	30.0	423	2.7	3.0
20月	あさり ごはん	がんものにももの コーンいりおひたし おこじる	さつま ポテト	あさり どり かまぼこ あんにまき かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば こまつな	ごぼう しょうが だいこん もやし ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	ごま ねりごま	648	25.7	19.8	493	7.8	3.2
21火	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	かつおぶし ぶたにく たまご かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき じゃこ	トマト	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	619	28.8	18.7	298	1.9	2.7
22水	むぎごはん	とうふとやさいのオイスターソースいため もずくいりスープ きなこだいず	オレンジ	とりにく わかめ かにかまぼこ なると だいず	ぎゅうにゅう もずく	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 えのきだけ ねぎ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら かシューツツ	629	26.1	18.5	378	2.8	2.3
23木	ごはん	ひややっこ ごしきあえ あざりとえだまめのかきあげ	れいとう パン	あさり たまご とうふ	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん ほうれんそう	とうもろこし えだまめ たまねぎ ねぎ きゃべつ もやし パイナップル	こめ むぎ ごま さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615	25.3	18.9	415	7.5	1.5
24金	さんさい うどん	ししやものいそべあげ アスパラガスとポテトのサラダ ミックスナッツ	もも タルト	あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご かきあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな アスパラガス	ほししいたけ ねぎ わかめ たけのこ ぜんまい キャベツ とうもろこし	うどん さとう かたくりこ ごま じゃがいも	あぶら マヨネーズ アーモンド クリームナッツ ごま	639	25.9	27.3	415	2.1	3
25土	にくやさ い どん	だいこんのみそしる だいずこざかな	グレープ フルーツ	ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが りんご だいこん えのきだけ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	634	25.7	20.6	400	3.4	3
28火	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	オレンジ	ぶたにく なまあげ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな 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 オレンジ	こめ むぎ もちごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	633	27.4	21.9	440	3.2	3.5
29水	コストリカ ライス	ごまドレサラダ	キウイ フルーツ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	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 きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	こめ むぎ さとう ごま ごまご	あぶら ごまあぶら バター ごま	611	24.2	16.2	327	2.4	2.4
30木	むぎごはん	すぶた ココアだいず とうふとチンゲンサイのスープ	こだま すいか	ぶたにく なると だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ しめじ すいか	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	644	25.8	16.4	292	2.3	2.5
31金	きなこ あげパン	ミックスマッシュポテト ワンタンスープ かたぬきチーズ		きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	とうもろこし はくさい もやし グリーンピース ねぎ ほししいたけ しょうが	パン さとう じゃがいも ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら バター	637	22.4	24.1	395	2.0	3.0

*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(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。

*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	649	26.9	20.9	377	3.3	2.7
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



今月は久寺家の中村さんが育てた小松菜、ほうれん草を使う予定です。