



10月のこんだてひょう



平成23年9月30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
3月	ジャージャーめん	じゃがいもとカシューナッツのあげに だいたずこざかな	アップル シャーベット	ぶたにく とりにく だいたず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン	きゅうり もやし ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく りんご	ちゅうかめん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ	660	30.2	25.2	347	3.2	2.8
4火	《りくじょうたいかいおうえんメニュー》 かつ カレーライス	ミモザサラダ ふくじんづけ	ぶどう	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが きゅうり だいこん りんご ぶどう	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま バター	782	25.9	27.8	304	2.3	3.0
5水	むぎごはん かんこくのり	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ	みかん	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり みかん とうもろこし	こめ むぎ さとう りこ パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	639	22.8	18.5	302	1.9	2.2
6木	かきあげ どん	だいたずのごもくに さつまじる	グレープ フルーツ	あさり いか たまご とりにく だいたず	ぎゅうにゅう さくらえび ごんぶ	にんじん しんぎく ほそねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん ねぎ なましいたけ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも	あぶら	688	24.9	17.3	375	4.2	3.0
7金	《めのあいごデーメニュー》 むぎ ごはん	さんまのかばやき いものこじる こまつなとメンマのあえもの	ブルーベリー チーズケーキ	さんま とりにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう クリーム チーズ かとう きゅうり	こまつな にんじん	ししょうが キャベツ だいたず だいこん ねぎ ごぼう ブルーベリー	こめ さとう むぎ かたくりこ ごんにやく さといも	ごま あぶら ごまあぶら	731	25.4	27.7	389	3.1	2.7
11火	ごはん	ぶたにくのごまやき いなかじる	ぶどう	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり もやし えのきだけ だいこん ねぎ にんにく ぶどう	こめ じゃがいも さとう ごんにやく	マヨネーズ ごま ごまあぶら	663	24.8	24.5	428	2.9	2.2
12水	ミルクパン	てづくりコロッケ わかめスープ	パイナップル	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし パイナップル	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	729	25.1	26.6	351	2.4	3.5
13木	ターメリック ライス	チリコンカーネ かぶとうずらたまごのスープ	はくとう ゼリー	だいたず ベーコン うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ かぶ はくさい にんにく しょうが もも	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら バター	686	25.6	22.2	339	3.8	2.8
14金	マーボー どん	きりほしだいこんのナムル だいたずこざかな	キウイ フルーツ	だいたず とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし だいこん キャベツ キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	607	24.6	17.3	389	3.1	2.3
17月	ココア あげパン	とりにくのごまヨーグルトやき ワンタンスープ ミックスナッツ	ほし ブルー	とりにく ぶたにく なた	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	レモン しょうが もやし はくさい ねぎ ほししいたけ ほしブルー	パン さとう はちみつ ワンタンのかわ	あぶら ごま カシューナッツ アーモンド のみ ごまあぶら	716	28.7	29.9	383	2.8	3.6
18火	ごはん	アジのからあげ やさいのいそあえ のりのつくたに トマトとたまごのスープ	オレンジ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう あじのひらき おごんぶ	トマト ちんげんさい	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しょうが オレンジ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	593	26.0	18.4	298	2.0	2.0
19水	れんこんいり おこわ	ししゃものこうみやき ひじきのマリネ じゃがいものみそしる	みかん	ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ひじき	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし ねぎ たまねぎ えのきだけ みかん	こめ もちごめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	626	25.6	20.3	528	4.6	3.0
20木	じゃこなめし	レバーとさつまいものスティック はくさいとぶたにくのスープ	こくとう くるみ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	こめ さとう むぎ みずあめ さつまいも かたくりこ	あぶら ごま くるみ	663	24.1	23.7	328	5.1	2.0
21金	きときこのク リームスパゲッティ	ミネストローネスープ ミニりんごパン	グレープ フルーツ	ベーコン とりにく たまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ にんにく えのきだけ ヨーグルト フルーツ マッシュルーム	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター マーガリン	672	26.5	22.9	324	1.4	2.5
24月	やきにく チャーハン	とうふとえびのちゅうかいため さつまいもとりんごのかさねに	きなこ だいたず	ぶたにく なた たまご えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが ねぎ はくさい たまねぎ りんご	こめ むぎ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら バター ごまあぶら	662	27.0	21.3	392	2.8	2.3
25火	ねぎしお ぶたどん	やさいのおかかあえ だいこんとなめこのみそしる	りんご	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほそねぎ ほうれんそう	ねぎ もやし レモン にんにく キャベツ だいこん なめこ りんご	こめ むぎ かたくりこ	ごま ごまあぶら	579	27.1	16.6	327	2.5	2.7
26水	ごはん	さといもといかのうまに てづくりふりかけ かんこくふうみそしる	オレンジ	いか さつまあげ なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり きわかめ	にんじん ほそねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ だいしんじょう ねぎ オレンジ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	603	27.9	16.0	405	2.8	3.2
27木	こめパン なしジャム	チーズいりオムレツ マッシュポテト せんぎりやさいのスープ	パナナ	たまご ぶたにく 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	たまねぎ キャベツ セロリ もやし ほししいたけ パナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら マーガリン バター	673	24.5	23.4	341	2.1	2.5
28金	くりおこわ	あげだしとうふのかにあんかけ おこужる	みかん	とうふ かぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし ねぎ だいこん ごぼう みかん	こめ もちごめ かたくりこ じゃがいも ねりごま	あぶら ごま くり ねりごま	624	22.1	18.5	421	2.6	2.8
31月	《ハロウィンメニュー》 えび ピラフ	パンプキングラタン むらくもスープ	ハロウィン デザート	えび たまご とうふ ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ だいこん マッシュルーム とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら バター	698	26.6	21.6	364	2.6	3.2

※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。

※10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ます。

今月の 平均栄養価	665	25.8	22.0	367	2.9	2.7
文部科学省基準 栄養価(中学生)	660	13~ 28	18~ 22	350	3.0	2.5 未満

さばのソース煮 ~給食レシピ紹介 (9月の人気メニュー)

材料(6人分)
 さば80g切り身 6切れ 砂糖 大さじ4
 ウスターソース 大さじ2 根生姜 ひとかけ
 しょうゆ 大さじ2 中農ソース 大さじ1弱
 酒 大さじ2 オレンジジュース 50cc
 水 150cc~

作り方
 ① 鍋に薄切りにした根生姜と調味料を煮立てる
 ② さばを入れて落としふたをして30分位煮る

※ 落としふたの代わりにアルミホイルをかぶせてもよい



Q. 魚への漢字 何と読むの？

