



12がつ きゅうしょくこんだてひょう



令和7年11月28日



給食のお米は我孫子産の新米コシヒカリを使っています。



我孫子市立我孫子第一小学校

ひにち・うぶ	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		栄養価				
	牛乳・卵	主食	主菜・副菜・汁物	デザート	黄のしょくひん		赤のしょくひん		緑のしょくひん		おもな栄養		成長期に大切な栄養	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン類	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1月	○	のざわなチャーハン	チーズじゃがまる ごまキムチ	ヨーグルト レーズン	ごめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	みそ たまご とうふ ふたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん のざわな ごまつな	ごぼう にんにく しょうが ながねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 22.8 g 22.6 g 2.5 g	382 mg	10.3 mg
2火	○	むぎごはん	たらのマヨコーン焼き やさいのごまあえ じゃがいもととうふのみそしる	バナナ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ ごまあぶら	たら みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	もやし しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 25.9 g 16.1 g 2.0 g	353 mg	2.4 mg
グリーンロケット東葛おうえんこんだて														
3水	○	ごまごはん	グリーンロケットオムレツ みそちゃんこふうなべ こざかな	みかん	ごめ むぎ さとう はるさめ でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	みそ たまご とうふ ベーコン いかボール	ぎゅうにゅう チーズ にほし	かぼちゃ にんじん あおピーマン	たまねぎ はくさい だいこん ながねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 24.2 g 17.9 g 2.4 g	463 mg	2.6 mg
4木	○	むぎごはん	あげぎょうざ もやしとにらのナムル はるさめスープ	はやか	ごめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	ツナ なると かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ごまつな	もやし キャベツ ながねぎ はくさい しょうが たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 20.0 g 19.9 g 2.3 g	303 mg	1.2 mg
5金	○	こぎつね ごはん	とりにくとレンコンのいためもの とうにゅういりみそしる	ヨーグルト	ごめ むぎ さとう さいとも さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	みそ ふたにく とりにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あかピーマン あおピーマン	えだめめ にんにく れんこん たまねぎ はくさい エリンギ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 27.9 g 17.7 g 2.5 g	534 mg	2.4 mg
8月	○	ガーリック ライス	さわらのオーロラソースがけ とりにくとだいずのカレースープ	バナナ	ごめ むぎ さとう ごめ じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ	さわら だいず ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが レモン とうもろこし マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 29.3 g 18.2 g 2.1 g	279 mg	2.0 mg
9火	○	むぎごはん	じゃがいものそばろに たまごスープ こざかなアーモンドごまがらめ	みはや	ごめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら アーモンド	とうふ たまご だいず ふたにく とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ グリーンピース みはや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 27.6 g 21.9 g 1.8 g	395 mg	3.9 mg
10水	○	ココア あげパン	ツナサラダ トマトシチュー	ひとくち レモン ゼリー	パン さとう ごめ じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	ツナ ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	トマト ごまつな にんじん いんげん	もやし キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 24.2 g 20.5 g 2.2 g	349 mg	4.1 mg
11木	○	にくみそどん	かいそうサラダ きりぼしだいこんのスープ	りんご	ごめ むぎ さとう ごめ	ごま あぶら ごまあぶら	みそ だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ごまつな	しょうが ながねぎ たまねぎ えだめめ たけのこ もやし にんにく とうもろこし キャベツ きりぼしだいこん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 23.4 g 19.7 g 2.7 g	381 mg	3.2 mg
あびこ産やさいの日														
12金	○	むぎごはん	ししゃものなんばんづけ ごまつなのおかかあえ とんじる	ゆめ オレンジ	ごめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	みそ とうふ ふたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ごまつな あおピーマン	もやし たまねぎ ながねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 26.8 g 17.6 g 2.0 g	455 mg	2.8 mg
15月	○	むぎごはん	ジャーチャンとうふ ごもくちゅうかスープ	こくとう だいず	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	みそ ハム だいず ふたにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ ながねぎ えのきだけ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 32.2 g 24.7 g 1.9 g	508 mg	4.2 mg
16火	○	むぎごはん	サバのごまみそやき たくあんあえ さわにわん	オレンジ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	さば みそ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ たくあん だいこん たけのこ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 27.7 g 21.8 g 2.2 g	364 mg	2.5 mg
17水	○	ポークカレーライス	だいこんサラダ こざかなアーモンド	りんご	ごめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ごま ラー油 マーガリン ごまあぶら アーモンド	みそ ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にほし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん もやし レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 kcal 22.8 g 20.7 g 2.3 g	364 mg	2.4 mg
とうじこんだて														
18水	○	おこのみやき	さつまいものかんこくふうきんぴら かぼちゃいりにこみうどん	ゆずゼリー	うどん さとう しらたき さつまいも やまいも ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	みそ いか たまご ふたにく あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ いんげん	ごぼう ほししいたけ しめじ ながねぎ だいこん にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 23.7 g 19.8 g 2.8 g	375 mg	3.9 mg
クリスマスこんだて														
19金	○	パエリア	チキンカツ アルファベットスープ	クリスマス デザート	ごめ むぎ さとう パン マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン	エビ いか あさり とりにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 24.7 g 20.2 g 2.2 g	287 mg	3.3 mg

★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

★ 食品成分表が改定され、エネルギーの算定方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これにより、エネルギーが見かけで平均9%減っています。基準値が改定前の算出方法のためエネルギーが低く見えますが、これは食品成分表によるものです。ご了承ください。

【今月の平均値】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 25.6 g 20.1 g 2.3 g	386 mg	3.4 mg
【基準値 (小学生・中学生)】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 21.1~ 32.5 g 14.4~ 21.7 g 2.0 g以下	350 mg	3.0 mg

NECグリーンロケット東葛をおうえんしよう！！

我孫子市に本拠地をおくNECグリーンロケット東葛は、ラグビーに日本選手権優勝3回、マイクロソフトカップ優勝1回の実績があり、これまで多くの日本代表選手を排出しています。12月13日には「NTTジャパンラグビーリーグワン 2025-26」が開幕します。我孫子第一小学校では、スクラムを組む選手の背番号が1, 2, 3であることにちなんで、12月3日にグリーンロケット応援献立を実施します。普段選手が食べている食事を給食風にアレンジして提供します。楽しみにしてくださいね。NECグリーンロケット東葛をみんなで一緒に応援しましょう！！

ラグビーでスクラムをくんでいるところ

＜グリーンロケットの選手の食事＞

ポジションによる差はありますが、ラグビーはとてもエネルギー消費が激しいスポーツです。白飯だけで1食350~600gくらい食べるそうです。小学校の一人分のご飯は150g程度なので、どれくらい多いかわかりますね。また、主食(時々2品)、主菜2~3品、野菜、果物、乳製品(3品)の組み合わせが普段の食事です。プロのスポーツ選手は、食事をとても重視してトレーニングに励んでいます。

