

令和8年02月

よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

| ひ<br>に<br>ち       | 牛<br>乳      | こんだてめい                | あか  | みどり                           | きいろ                                   | I補給- | たんぱく<br>しつ<br>g | ししつ<br>g | しょくえん<br>そとう<br>りょう<br>g |
|-------------------|-------------|-----------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------|------|-----------------|----------|--------------------------|
|                   |             |                       | おもに体をつくるものになる                             | おもに体の調子を整えるものになる              | おもにエネルギーのものになる                        |      |                 |          |                          |
| 2<br>(月)          | ○           | ちゆかふうたきこみごはん          | ぎゅうにゅう/ぶたにく                               | にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ           | こめ さとう でんぶん あぶら                       | 575  | 19.3            | 18.7     | 2.91                     |
|                   |             | やきぎょうざ★               | ぶたにく だいず                                  | にら キャベツ にんにく しょうが ねぎ          | ラード ごまあぶら こむぎこ でんぶん                   |      |                 |          |                          |
|                   |             | パンサンスウ★               |   | にんじん きゅうり もやし                 | はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら                 |      |                 |          |                          |
|                   |             | ちゅうかたまごコーンスープ★        | しろいんげんまめ どうふ ベーコン たまご                     | こまつな たまねぎ どうもろこし              | でんぶん                                  |      |                 |          |                          |
|                   |             | ひとくちぶどうゼリー            |   | ぶどう                           | さとう みずあめ                              |      |                 |          |                          |
| 3<br>(火)          | ○           | ごはん                   | ぎゅうにゅう/                                   |                               | こめ                                    | 617  | 25.4            | 17.9     | 1.79                     |
|                   |             | いわしのカレーつつみフライ         | いわし ぶたにく だいず                              | たまねぎ                          | あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん コーンフラワー ショートニング |      |                 |          |                          |
|                   |             | いそポテト                 | あおのり                                      |                               | じゃがいも                                 |      |                 |          |                          |
|                   |             | すいとんじる                | あぶらあげ こんぶ とりにく                            | にんじん ごぼう ねぎ しいたけ              | すいとん(こむぎこ) こんにやく                      |      |                 |          |                          |
|                   |             | せつぶんふくまめ              | だいず                                       |                               |                                       |      |                 |          |                          |
| 4<br>(水)          | ○           | ターメリック(カレーこ)ライス       | ぎゅうにゅう/                                   |                               | こめ                                    | 585  | 24.9            | 16.2     | 1.55                     |
|                   |             | とりにくのクリームソース          | レンズまめ しろいんげんまめ どうふ とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ほうれんそう たまねぎ どうもろこし エリンギ  | こめこ じゃがいも バター あぶら                     |      |                 |          |                          |
|                   |             | こんにやくいりサラダ            |   | キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ         | こんにやく さとう あぶら                         |      |                 |          |                          |
|                   |             | ぼんかん(かんきつ)★           |   | ぼんかん                          |                                       |      |                 |          |                          |
| 5<br>(木)          | ○           | まるパン(よこスライス)          | ぎゅうにゅう/                                   |                               | パン                                    | 561  | 21.7            | 19.0     | 2.32                     |
|                   |             | しろみぎかなのフライ(ソース)       | たら だいず                                    |                               | あぶら パンこ でんぶん                          |      |                 |          |                          |
|                   |             | コールスローサラダ             |   | にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし         | さとう あぶら                               |      |                 |          |                          |
|                   |             | ミネストローネスープ            | ひよこまめ こんぶ ベーコン                            | トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ       | じゃがいも あぶら                             |      |                 |          |                          |
|                   |             | アセロラゼリー★              | かんてん                                      | アセロラ レモン                      | さとう みずあめ                              |      |                 |          |                          |
| 6<br>(金)          | ○           | ごはん                   | ぎゅうにゅう/                                   |                               | こめ                                    | 565  | 24.9            | 17.8     | 2.39                     |
|                   |             | のりつくだに                | のり  |                               | さとう みずあめ でんぶん はちみつ                    |      |                 |          |                          |
|                   |             | にくどうふ                 | どうふ ぶたにく                                  | にんじん ねぎ はくさい                  | しらたき さとう あぶら                          |      |                 |          |                          |
|                   |             | じゃがいもとわかめのみそしる        | あぶらあげ こんぶ わかめ みそ                          | たまねぎ えのきたけ                    | じゃがいも                                 |      |                 |          |                          |
| 9<br>(月)          | ○           | ごはん                   | ぎゅうにゅう/                                   |                               | こめ                                    | 589  | 27.4            | 16.1     | 2.01                     |
|                   |             | あかうおのみかんしおこうじやき       | あかうお                                      | みかん                           | こめこうじ オリーブオイル                         |      |                 |          |                          |
|                   |             | きりほしだいこんのうまに          | あぶらあげ さつまあげ とりにく                          | にんじん さやいんげん きりほしだいこん          | さとう あぶら                               |      |                 |          |                          |
| さつまいものどんじる(めったじる) | どうふ ぶたにく みそ | にんじん ごぼう だいこん たまねぎ    | こんにやく さつまいも                               |                               |                                       |      |                 |          |                          |
| 10<br>(火)         | ○           | ココアあげパン★              | ぎゅうにゅう/                                   |                               | パン さとう あぶら ココア                        | 563  | 22.7            | 21.0     | 2.14                     |
|                   |             | じゃがいもチーズに             | しろいんげんまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう                  | たまねぎ どうもろこし                   | じゃがいも バター                             |      |                 |          |                          |
|                   |             | にくだんごとやさいのスープ         | とりにく だいず                                  | こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ       | マカロニ でんぶん パンこ さとう あぶら ラード             |      |                 |          |                          |
|                   |             | ヨーグルト                 | ヨーグルト かんてん ゼラチン                           |                               | さとう                                   |      |                 |          |                          |
| 12<br>(木)         | ○           | ごはん                   | ぎゅうにゅう/                                   |                               | こめ                                    | 606  | 26.9            | 20.7     | 2.87                     |
|                   |             | のりふりかけ                | のり かつおぶし                                  | まつちや                          | さとう でんぶん                              |      |                 |          |                          |
|                   |             | ししゃものからあげねぎソース(2ほん)   | ししゃも                                      | ねぎ レモン                        | さとう あぶら でんぶん                          |      |                 |          |                          |
|                   |             | にくじゃが★                | ぶたにく                                      | にんじん さやいんげん たまねぎ              | しらたき じゃがいも さとう あぶら                    |      |                 |          |                          |
|                   |             | とうふとあぶらあげのみそしる        | とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ                      | だいこん たまねぎ えのきたけ               |                                       |      |                 |          |                          |
| 13<br>(金)         | ○           | けんちんうどん(うどん)          | ぎゅうにゅう/ あぶらあげ とりにく                        | にんじん かぶのは かぶ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ | うどん さといも ごまあぶら                        | 650  | 25.9            | 22.4     | 2.16                     |
|                   |             | やきしのだ(ぐいりいなり)         | たら あぶらあげ                                  | にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ            | さとう でんぶん あぶら                          |      |                 |          |                          |
|                   |             | ツナあえ                  | ツナ  | こまつな にんじん キャベツ もやし            | さとう                                   |      |                 |          |                          |
|                   |             | ミニたいやき(チョコレートクリーム)    | たまご ぎゅうにゅう なまクリーム                         |                               | こむぎこ さとう でんぶん あぶら ココア カカオ             |      |                 |          |                          |
| 16<br>(月)         | ○           | ごはん                   | ぎゅうにゅう/                                   |                               | こめ                                    | 583  | 26.2            | 16.5     | 2.46                     |
|                   |             | チキンみそカツ(ごまいり)         | とりにく みそ                                   | にんにく                          | あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら        |      |                 |          |                          |
|                   |             | のりあえ★                 | のり  | こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ    | さとう                                   |      |                 |          |                          |
|                   |             | のっぺいじる                | とうふ なんと とりにく                              | にんじん ごぼう だいこん えのきたけ           | こんにやく でんぶん さといも                       |      |                 |          |                          |
|                   |             | あじつけこざかな              | かたくちいわし                                   |                               | さとう でんぶん                              |      |                 |          |                          |
| 17<br>(火)         | ○           | まるパン(よこスライス)          | ぎゅうにゅう/                                   |                               | パン                                    | 576  | 22.2            | 21.9     | 2.60                     |
|                   |             | あじのクリームチーズつつみフライ(ソース) | あじ クリームチーズ だいず                            | レモン                           | あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん コーンフラワー ショートニング |      |                 |          |                          |
|                   |             | もやしのカレーふうみサラダ         | ぎょにくソーセージ                                 | にんじん きゅうり もやし                 | さとう あぶら                               |      |                 |          |                          |
|                   |             | キャベツとベーコンのスープ         | ベーコン                                      | にんじん キャベツ セロリー たまねぎ           | トック(こめ) あぶら                           |      |                 |          |                          |
|                   |             | ドライブルーン               |   | ブルーシ                          |                                       |      |                 |          |                          |



のりのひ

いしかわけんきょうどりょうり

あぶらあげのなかにぐがはいっています

おおつがおかだいいちしょう 6ねんせいがかんがえたこんだて

令和8年02月

よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

| ひにち       | 牛乳 | こんだてめい  | あか  | みどり   | きいろ   | I補給*             | たんぱくしつ | ししつ  | しょくえん<br>そうとう<br>りょう |
|-----------|----|---|---|---|---|------------------|--------|------|----------------------|
|           |    |   | おもに体をつくるものになる   | おもに体の調子を整えるものになる  | おもにエネルギーのものになる  | Kcal             | g      | g    | g                    |
| 18<br>(水) | ○  | むぎごはん<br>チゲどうふどんのぐ<br>とりにくとやさいのごもくスープ<br>(うずらたまご)<br>ベビーチーズ               | ぎゅうにゅう/<br>だいたい とうふ ぶたにく みそ<br>わかめ とりにく うずらたまご<br>チーズ                 | にら たまねぎ ほうさい にんにく パプリカ しょうが<br>にんじん キャベツ だいこん もやし しいたけ しょうが             | こめ むぎ<br>しらたき でんぶん さとう ごま<br>ごまあぶら                                  | 615              | 29.9   | 22.8 | 2.40                 |
| 19<br>(木) | ○  | ごはん<br>いかのかりんあげ★<br>むしどりとキャベツのあえもの<br>ごじる<br>りんご★                         | ぎゅうにゅう/<br>いか<br>とりにく<br>だいたい とうにゅう こんぶ ぶたにく みそ                       | キャベツ きゅうり もやし<br>にんじん だいこん たまねぎ しょうが                                    | こめ<br>さとう あぶら でんぶん<br>さとう あぶら<br>こんにやく じゃがいも                        | 586              | 30.3   | 16.2 | 2.10                 |
| 20<br>(金) | ○  | かしわかぶとツナのトマトクリーム<br>スパゲティ(かしわのなまスパゲティ)<br>じゃがいもとフィッシュソーゼージのサラダ<br>ふじさんゼリー | ぎゅうにゅう/ しろいんげん<br>まめ だいたい とうにゅう ツナ<br>とりにく<br>ぎょうにゅうソーゼージ             | かぶのは かぼちゃ トマト かぶ セロリー たまねぎ エリン<br>ギ にんにく パセリ<br>にんじん きゅうり にんにく          | スパゲティ でんぶん さとう オ<br>リーブオイル あぶら<br>じゃがいも さとう オリーブオイル<br>さとう こなあめ あぶら | 620              | 21.9   | 19.6 | 2.90                 |
|           |    |   |   |   |   | かしわさんのかぶとなまスパゲティ |        |      |                      |
|           |    |   |   |   |   | 2がつ23にち ふじさんのひ   |        |      |                      |
| 24<br>(火) | ○  | ごはん<br>さばのみそに★<br>ツナとブロッコリーのわふうサラダ<br>さわにわん<br>こくとうだいたい                   | ぎゅうにゅう/<br>さば みそ<br>こんぶ ツナ<br>こんぶ かまぼこ ぶたにく<br>だいたい                   | にんじん ブロッコリー とうもろこし もやし たまねぎ<br>にんじん ごぼう だいこん たけのこ えのきたけ                 | こめ<br>さとう でんぶん<br>あぶら<br>さとう こくとう かんばいこ こむぎ<br>こ でんぶん あぶら           | 624              | 26.5   | 23.0 | 2.35                 |
| 25<br>(水) | ○  | ごはん<br>かんこくふうあじつけのり<br>コロコロヤニウムチキン<br>チョレギふうサラダ<br>ワンタンスープ★               | ぎゅうにゅう/<br>のり<br>とりにく<br>わかめ<br>とりにく                                  | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり もやし レタス にんにく<br>チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし しょうが          | こめ<br>ごまあぶら<br>でんぶん さとう ごまあぶら あ<br>ぶら<br>さとう ごま ごまあぶら<br>ワンタンのかわ    | 578              | 27.9   | 15.0 | 2.06                 |
|           |    |   |   |   |   | かんこくりょうり         |        |      |                      |
| 26<br>(木) | ○  | こめこパン<br>オムレツ ケチャップソース<br>ジャーマンポテト<br>ABCマカロニいりスープ★<br>スナックアーモンド          | ぎゅうにゅう/<br>たまご<br>ベーコン<br>ベーコン  | トマト<br>にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ<br>にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム                   | こめこ パン<br>さとう でんぶん あぶら<br>じゃがいも パター あぶら<br>マカロニ<br>アーモンド            | 613              | 26.1   | 26.7 | 2.69                 |
| 27<br>(金) | ○  | むぎごはん<br>チキンカレー★<br>うめドレッシングサラダ<br>デコボン(かんぎつ)★                            | ぎゅうにゅう/<br>しろいんげんまめ だいたい とり<br>にく<br>くわわかめ わかめ かんてん<br>さくらそう すぎのり こんぶ | にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ<br>にんじん キャベツ きゅうり もやし りんご あかしそ<br>デコボン | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら こめこ さとう<br>でんぶん こむぎこ ココア<br>さとう あぶら              | 627              | 22.9   | 18.3 | 2.28                 |
|           |    |   |   |   |   | 平均栄養量            |        |      |                      |
|           |    |   |   |   |   | 596              | 25.2   | 19.4 | 2.33                 |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
 ※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。※別配缶は( )で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等  
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給\*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。  
 ※各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

たの かいしよく  
楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。3つのマナーを紹介します。



ただ しせい た  
①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪影響だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

くち と  
②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

しくしちゆう かいが  
③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

みなさんの給食時間が、  
おいしく楽しい時間になりますように★