



# よていこんだてひょう



令和2年10月30日  
柏市立柏第二小学校  
校長 池田 一英  
栄養教諭 野本 直子

給食目標

給食にかかわる人たちに 感謝して食べよう

月	日	種別	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		1人分 Kcal	たんぱく 質g	しつ g	えん さん 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とになる	おもにエネルギーのもとになる						
2月	○		菊花ごはん	ぎょうじょう / わかめ				米 砂糖	600	29.8	19.8	3.05	
			ほっけの一夜干し	ほっけ									
			アーモンド和え		小松菜 人参 もやし		きび砂糖 アーモンド						
			ほうれん草と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ 豚肉	ほうれん草 長葱								
			ひとくちゼリー (りんご味)				ゼリー						
			いり大豆	大豆									
4月	○		ごはん	ぎょうじょう /				米 麦	616	21.8	17.8	1.59	
			手作りふりかけ	のり かつお節 しらす干し			きび砂糖 ごま ごま油						
			秋野菜の煮物	豚肉	人参 さやいんげん ごぼう れんこん ほうしめじ		こんぶく さつま芋 きび砂糖 栗 サラダ油						
			ツナ和え	ツナ	人参 ほうれん草 キャベツ		きび砂糖						
			りんご		りんご								
5月	○		はちみつパン	ぎょうじょう /				はちみつパン	658	30.8	24.0	2.81	
			タンダリーチキン	豚肉 ヨーグルト		生薬 こんにやく レモン果汁							
			ひじきとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ひじき ハム	人参 ブロッコリー キャベツ コーン缶		サラダ油						
			トマトと卵のスープ	豚肉 卵	トマト 人参 セロリー 玉葱 こんにやく 白菜		サラダ油						
			みかん		みかん								
			小魚		魚干し								
			昆布ごはん	ぎょうじょう / 大豆 昆布	人参 さやえんどう 干し椎茸		米 麦 きび砂糖						
6月	○		ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも				小麦粉 醤油 茗荷の皮 大豆油	651	27.1	22.6	2.79	
			白菜のゆず和え		人参 白菜 ゆず								
			根菜のみそ汁	根菜 みそ 豚肉	ごぼう 大根 れんこん ほうしめじ		サラダ油						
			いりアーモンド				アーモンド						
			11月8日は11歳の日 がまこと久のある食材を つかった取立てです。										
9月	○		チキンピラフ	ぎょうじょう / 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 こんにやく マッシュルーム		米 麦 きび砂糖 サラダ油	611	21.3	20.1	2.52		
			かぶのクリームスープ	いんげん豆 ベーコン 牛乳	かぶ(黒) かぶ 玉葱 こんにやく		小麦粉 じゃが芋 パター サラダ油						
			コーンサラダ		人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 コーン缶		ごま油 サラダ油						
			みかん		みかん								
			小魚		魚干し								
10月	○		ごはん	ぎょうじょう /				米	594	24.7	17.3	2.82	
			いかのかりんとうがらめ	いか	生薬		でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油						
			きりかわかめの和えもの	くきわかめ	人参 キャベツ もやし		きび砂糖 ごま油						
			じゃがいものみそ汁	根菜 みそ わかめ	小松菜 たけのこ 長葱		じゃが芋						
			ひとくちゼリー (りんご味)				ゼリー						
			いりアーモンド				アーモンド						
11月	○		コッペパン	ぎょうじょう /				コッペパン	638	27.1	23.7	3.13	
			ロングソーセージ	ソーセージ									
			じゃがいものからあげ (ジャーマンポテト)	ベーコン	パセリ 玉葱		じゃが芋 ほうちみつ サラダ油						
			千切り野菜のスープ	豚肉	人参 ほうれん草 キャベツ セロリー 玉葱		バター						
			鉄分強化ヨーグルト	ヨーグルト									
			小魚		魚干し								
12月	○		ごはん	ぎょうじょう /				米 麦	596	24.1	21.3	2.29	
			麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生薬 こんにやく 長葱 干し椎茸		でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油						
			キャベツとザーサイの中華あえ	わかめ 鶏皮	キャベツ きゅうり ザーサイ		砂糖 ごま油 サラダ油						
			黒糖カシューナッツ				でん粉 黒砂糖 カシューナッツ						
13月	○		ごはん	ぎょうじょう /				米 麦	629	26.3	22.9	1.93	
			秋刀魚の甘露煮	秋刀魚	生薬 長葱 オレンジピューレ		きび砂糖						
			味噌和え	のり	人参 ほうれん草 もやし		ごま						
			きのこのかきたま汁	豚肉 卵	小松菜 生薬 えのき豆 干し椎茸 ほうしめじ		じゃが芋 でん粉						
			稀		稀								
			いり大豆	大豆									
16月	○		さつまいもごはん	ぎょうじょう /				米 さつま芋 ごま	580	26.8	20.7	2.32	
			鞋のゆかりマヨネーズ焼き	鞋	パセリ ゆかり粉 レモン果汁		サラダ油 マヨネーズ						
			もやしとコーンのごま和え		ほうれん草 コーン缶 もやし		ごま						
			大根のみそ汁	根菜 みそ	人参 大根 長葱								
			いりアーモンド				アーモンド						

日付	牛乳	こんだてめい	あか			みどり			きいろ			Kcal	たんぱく質	しつ	えんぶん
			おちこに体をつくるもとになる			おちこに体の調子を整えるもとになる			おちこにエネルギーのもとになる						
17 (水)	○	スパゲティミートソース(米粉入り)	ぎょうちゅう/ 大豆 いんげん豆 豚肉 ベーコン	大豆 いんげん豆	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース	人参 トマトピューレ グリンピース	米粉 スパゲティ ぎび砂糖 サラダ油	625	238	193	227				
		ちりめんじゃこ入り海藻サラダ	海藻ミックス 小魚ちりめん	小魚	人参 ほうれん草 キャベツ レモン果汁	ぎび砂糖 ごま サラダ油									
		スイートポテト	砂糖 牛乳			さつまいも 砂糖 バター									
		いりアーモンド				アーモンド									
18 (木)	○	キムタクチャーハン	ぎょうちゅう/ 豚肉	人参 グリンピース 大根 長葱 キムチ	人参 グリンピース 大根 長葱 キムチ	米 菜 ごま油 サラダ油	608	239	170	264					
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 卵	小松菜 人参 生巻 たけのこ 長葱 長葱 もやし	小松菜 人参 生巻 たけのこ 長葱 長葱 もやし	でん粉 醤油									
		みかん		みかん											
		大豆スナック	大豆 青のり			でん粉 大豆油									
19 (金)	○	ごはん	ぎょうちゅう/ 卵			米 菜	628	258	221	252					
		鶏のかば焼き	鶏			でん粉 ぎび砂糖 ごま 大豆油									
		梅おかか和え	かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし 梅干し	ほうれん草 キャベツ もやし 梅干し										
		ちばの魚み漬点みそ汁	ちば 魚みそ 豚肉	人参 かぶ 大根 長葱	人参 かぶ 大根 長葱	田舎 サラダ油									
		ねぎみそビーナッツ	みそ	長葱	砂糖 花生(ビーナッツ)										
20 (土)	○	セサミトースト	ぎょうちゅう/ 卵			食パン グラニュー糖 ほうみつ ごま マーガリン	641	241	216	255					
		きのこサラダ		人参 ほうれん草 キャベツ こんにゃく ほうしめじ エリンギ	人参 ほうれん草 キャベツ こんにゃく ほうしめじ エリンギ	サラダ油									
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 こんにゃく	人参 グリンピース 玉葱 こんにゃく	小麦粉 じゃが芋 サラダ油									
		草香(柑橘漬物)		オレンジ											
24 (水)	○	柿市産ねぎのカレーライス	ぎょうちゅう/ 肉 チーズ	いんげん豆 豚肉	人参 生巻 玉葱 こんにゃく 長葱	人参 生巻 玉葱 こんにゃく 長葱	米 菜 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	667	204	205	195				
		和風サラダ	のり		人参 ほうれん草 キャベツ	人参 ほうれん草 キャベツ	ごま サラダ油								
		黄桃缶			黄桃缶										
		いり大豆	大豆												
25 (木)	○	ごはん	ぎょうちゅう/ 卵			米 菜	639	227	205	208					
		いんげん豆のコロッケ	いんげん豆 豚肉	玉葱	玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポテト 大豆油 サラダ油									
		ハニードレッシングサラダ		人参 キャベツ ぎょうちゅう	人参 キャベツ ぎょうちゅう	ほうみつ サラダ油									
		うずら卵のスープ	鶏肉 うずら卵	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 こんにゃく	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 こんにゃく	サラダ油									
28 (土)	○	ごはん	ぎょうちゅう/ 卵			米 菜	618	283	192	203					
		鶏のゆであん焼き	鶏		ゆず果汁										
		切干天根の漬物	切干 鶏肉	小松菜 人参 生巻 切干天根	小松菜 人参 生巻 切干天根	ぎび砂糖									
		豆乳とん汁	豆腐 豆乳 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	こんにゃく 田舎 サラダ油									
		りんご		りんご											
27 (金)	○	かきたまうどん	ぎょうちゅう/ 切干 鶏肉 卵		人参 長葱 干し椎茸 ぶなしめじ	人参 長葱 干し椎茸 ぶなしめじ	うどん サラダ油	600	274	270	251				
		とり肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉		ピーマン 生巻	さつまいも でん粉 ぎび砂糖 カシューナッツ 大豆油									
		えのきと青菜のおひたし	かつお節	ほうれん草 キャベツ えのき豆	ほうれん草 キャベツ えのき豆										
		小魚	魚干し												
30 (日)	○	ガーリックライス	ぎょうちゅう/ 卵		パセリ こんにゃく	パセリ こんにゃく	米 菜 バター	694	235	234	169				
		サーモンクリームソース	いんげん豆 みそ 鮭 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム	人参 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 バター サラダ油									
		ポテチサラダ		人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱	じゃが芋 大豆油 サラダ油									
		鉄分強化アセロラゼリー				アセロラゼリー									
		いり大豆	大豆												

※食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※「ぎょうちゅう/」は飲用牛乳です。

※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(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	626	253	211	238
-------	-----	-----	-----	-----

※11月8日は「いい歯の日」なので、6日はかみごたえのある献立にしました。まぜごはんには、細切りの昆布と大豆を加え、カルシウム満点のししゃもには香巻きの皮を巻いてパリパリに揚げました。みそ汁には食物繊維たっぷりの根菜をつかっています。意識的にかみごたえのあるものを取り入れることで、よく噛む習慣が身につきます。よく噛むことで、いい歯が育つだけでなく、食材のそのものの味もよくわかるようになります。

※11日は、柏二小・旭小・豊四季中の三校合同で取り組んでいるお話給食です。今年は、「大どろぼう ホツェンプロッツ」の中に登場する「じゃがいものからあげ」を作ります。お話の中では「じゃがいものからあげ」と呼ばれていますが、ドイツ料理のプラートカルトツフェルンという料理のことで、日本ではジャーマンポテトと呼ばれています。柏二小では、味に深みをつけるためにはちみつと粒マスタードを加えて作ります。お楽しみに。

※11月は食育月間です。今月は、9日に柏市産のかぶを使ったクリームスープ、16日に千葉県産のさつまいもを使ったきこみごはん、19日に千葉県産の鶏を使ったかば焼きや千葉県産の食材をたっぷり使ったみそ汁、24日に柏市産のねぎを使ったカレーライスを作ります。地産地消を通して、野菜や肉・魚などの食材や食に関わる人々などに興味を持ち、感謝して食べるということについて考える機会になればと思います。

※給食で使用している米は、柏市産のふさこがねを使用しています。10日と13日は柏市産のこしひかりを使用します。使用日にあわせて、米農家さんが精米して持ってきてくれます。お米のおいしいこの時期に、ごはん食の良さを知ってほしいと思います。