



# よていこんだてひょう

給食目標

おしゃべりをしないで 静かに食べよう



令和2年11月30日  
柏市立柏第二小学校  
校長 池田 一美  
栄養教諭 野本 直子

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	えん ぶん g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (火)	○	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	人参 ごぼう	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油	624	25.2	24.6	2.71
		鯖の文化ばし	さば						
		のり和え	のり	人参 ほうれん草 もやし					
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 白菜 えのき茸					
		みかん		みかん					
2 (水)	○	きな粉揚げパン (アーモンド粉入り)	ぎゅうにゅう/ きな粉		コッペパン きび砂糖 アーモンド 大豆油	669	26.6	25.6	2.24
		ポテトサラダ	ツナ	人参 きゅうり	じゃが芋 サラダ油				
		ミネストローネ	いんげん豆 鶏肉	トマト 人参 キャベツ セロリー 玉葱	きび砂糖 サラダ油				
		小魚	煮干し	にんにく マッシュルーム					
3 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	607	24.2	20.3	1.60
		厚揚げのチリソース煮	厚揚げ 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		きくらげの中華和え		ぎゅうり もやし きくらげ	きび砂糖 ごま ごま油				
		りんご		りんご					
4 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	585	24.1	19.5	2.23
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		天ぷらミックス粉 大豆油				
		小松菜とたくあんのごま和え		小松菜 人参 キャベツ たくあん漬	砂糖 ごま ごま油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ わかめ	大根 長葱					
		ひとくちゼリー (ぶどう味)			ゼリー (市販品)				
		いりアーモンド			アーモンド				
7 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	639	27.7	20.6	2.17
		鯖のごまみそ煮	みそ 鯖	生姜 長葱	砂糖 ごま				
		ピリカラ和え		小松菜 人参 キャベツ	きび砂糖				
		いも団子汁	油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 ぶな	じゃが芋 でん粉 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
8 (火)	○	セルフオムライス	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 シートエッグ (市販品)	人参 グリンピース 玉葱	米 麦 バター サラダ油	609	23.7	20.2	2.55
		千切り野菜のスープ	ベーコン	人参 さやえんどう キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		スパイシービーンズ	大豆		でん粉 大豆油				
		夢オレンジ (柑橘果物)		オレンジ					
9 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ		米 麦	592	28.5	16.6	2.52
		和風ハンバーグ	みそ 豚肉 鶏肉 卵	人参 生姜 玉葱	パン粉 ごま サラダ油				
		かんぴょうの甘酢和え		人参 かんぴょう キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		湯葉のすまし汁	豆腐 湯葉	人参 みつば たけのこ 干し椎茸					
		ひとくちゼリー (いちご味)			ゼリー (市販品)				
10 (木)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	678	20.2	19.9	2.15
		コーンサラダ	わかめ	人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶	ごま油 サラダ油				
		フルーツミックス (缶詰)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		小魚	煮干し						
11 (金)	○	かた焼きそばの五目あんかけ	ぎゅうにゅう/ 豚肉	チンゲン菜 人参 さやえんどう キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸	長崎焼きチャーメン でん粉 きび砂糖 サラダ油	627	25.9	27.4	1.94
		レタスと卵のスープ	鶏肉 卵	人参 生姜 たけのこ 玉葱 レタス きく	でん粉 ごま油				
		大学いも			さつま芋 砂糖 水あめ ごま 大豆油				
		いり大豆	大豆						
14 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう/		コッペパン	682	28.5	25.9	2.57
		とり肉のから揚げ	鶏肉 鶏肉	生姜 玉葱 にんにく	でん粉 大豆油				
		マセドアンサラダ		人参 コーン缶 枝豆	じゃが芋 サラダ油				
		トマトとたまごのスープ	鶏肉 卵	トマト 人参 セロリー 玉葱 にんにく	ワンタンの皮 サラダ油				
		みかん		みかん					
		小魚	煮干し						

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	さいろ	Kcal	たんぱく しつ g	しじつ g	えん ぶん g	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる					
15 (火)	○	ごはん (のりのつくだ煮)	ぎゅうにゅう / のり			米 砂糖	617	26.0	20.1	2.91
		秋刀魚のみりん干し	秋刀魚							
		キャベツのゆず和え	昆布	人参 キャベツ きゅうり ゆず						
		かぶのみそ汁	厚揚げ みそ 鶏肉	かぶ(葉) かぶ						
		鉄分強化ヨーグルト	ヨーグルト							
16 (水)	○	きのこピラフ	ぎゅうにゅう / ベーコン	人参 パセリ 玉葱 にんにく ぶなしめじ	マッシュルーム	米 麦 バター	605	21.6	19.4	2.17
		コーンシチュー (豆乳入り)	いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 コーン缶 コーン缶		小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油				
		ガーリックサラダ		人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく		サラダ油				
		夢オレンジ (柑橘果物)		オレンジ						
		小魚	煮干し							
17 (木)	○	かしわすし (手巻きのみ)	ぎゅうにゅう / 油揚げ のり	人参 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸		米 砂糖 きび砂糖	587	22.6	17.1	1.98
		かぶのそぼろ煮	鶏肉	かぶ(葉) 人参 かぶ 生姜 玉葱		でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		アーモンド和え		小松菜 人参 もやし		きび砂糖 アーモンド				
		みかん		みかん						
		小魚	煮干し							
18 (金)	○	回鍋肉丼	ぎゅうにゅう / 油揚げ みそ 豚肉	にら 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく		米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	593	23.0	16.0	2.24
		春雨スープ	鶏肉	小松菜 人参 生姜 長葱 干し椎茸		春雨				
		栗と金時豆の甘煮	いんげん豆			きび砂糖 栗 バター				
21 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦	665	30.7	23.2	2.03
		鮭のバターしょうゆ揚げ	鮭			でん粉 大豆油 バター				
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布 鶏肉	人参 たけのこ		こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	かぼちゃ ほうれん草 玉葱						
		りんご		りんご						
		いりアーモンド				アーモンド				
22 (火)	○	はちみつパン	ぎゅうにゅう /			はちみつパン	659	25.3	24.1	2.62
		マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 グリンピース 玉葱 マッシュルーム		マカロニ 小麦粉 バター サラダ油				
		バインサラダ		人参 キャベツ きゅうり バイン缶		サラダ油				
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく 白菜		マッシュルーム				
		小魚	煮干し							
23 (水)	○	茶めし	ぎゅうにゅう /			米 麦	644	26.0	23.1	2.72
		おでん	昆布 竹輪 揚げポル 鶏肉 うずら卵	大根		こんにゃく じゃが芋				
		ツナ和え	くきわかめ ツナ	小松菜 人参 もやし		きび砂糖				
		メープルカシューナッツ	きな粉			メープルシロップ きび砂糖 カシューナッツ				
24 (木)	○	カレーミートスパグティ (米粉入り)	ぎゅうにゅう / 大豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく レーズン		米粉 スパグティ 砂糖 バター サラダ油	711	26.4	26.1	2.19
		花野菜のサラダ	ハム	人参 ブロッコリー ミニトマト カリフラワ		じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		チョコマフィン	卵 牛乳	ウー コーン缶		米粉 小麦粉 グラニュー糖 粉糖 バター チョコレート				
		小魚	煮干し							

※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。

※「ぎゅうにゅう」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。

※すこでも6年生に修学旅行の気分を感じてもらいたいと考え、9日(水)は栃木県の特産品を取り入れた献立にしました。かんばんを煮て野菜と和えた甘酢和えと、湯葉のすまし汁と、とちおとめのゼリーです。和風ハンバーグも手作りします。

※12月21日は冬至なので、かぼちゃのみそ汁を作ります。柏二小のみんなが、元気に過ごせるように願いをこめたいと思います。

※今学期の給食は、24日(木)で終了します。最終日は、チョコレートマフィンを手作りします。仕上げに、粉雪をイメージして砂糖をふります。

平均栄養量	633	25.3	21.6	2.31
-------	-----	------	------	------

## 12月21日 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

