



よていこんだてひょう



給食目標 地場産物や郷土料理について知ろう

| 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 | エネルギー | |
|-----------|----|-------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------|------|-------|------|-------|---------------------------------|
| | | | おもに体をつくるものとなる | おもに体の調子を整えるものとなる | おもにエネルギーのものとなる | | | | | |
| 7 (水) | ○ | 七草ごはん | ぎょうじょう / 鶏肉 | かぶ(葉) 小松菜 せり かつ 大根 白菜 | 米 サラダ油 | 604 | 29.2 | 21.5 | 2.67 | |
| | | 鶏のごまだれ焼き | 鶏 | | きび砂糖 ごま | | | | | |
| | | もやしとコーンの和えもの | わかめ | ほうれん草 コーン缶 もやし | きび砂糖 ごま油 | | | | | |
| | | 魚いものみそ汁 | 豆腐 味噌 けい かつ | 長葱 | 里芋 | | | | | |
| | | 夢オレンジ(柑橘果物) | | オレンジ | | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | | |
| 8 (金) | ○ | ターメリックライス | ぎょうじょう / | | 米 菜 | 674 | 25.4 | 24.5 | 2.49 | |
| | | ドライカレー(アーモンド入り) | 大豆 豚肉 チーズ | パセリ きゅうり 玉葱 こんにゃく レーズン | アーモンド サラダ油 | | | | | |
| | | ベーコンとかぶのスープ | ベーコン | かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 | サラダ油 | | | | | |
| | | ポテトサラダ(小袋マヨネーズ) | | 人参 きゅうり | じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ | | | | | |
| | | 小魚 | 煮干し | | | | | | | |
| 12 (水) | ○ | 秋刀魚ごはん | ぎょうじょう / 秋刀魚 | 生梨 オレンジピューレ | 米 菜 でん粉 きび砂糖 大豆油 | 678 | 23.0 | 17.3 | 1.65 | |
| | | きのこのかきたま汁 | 鶏肉 卵 | 人参 ほうれん草 生梨 たけのこ 白菜 えのき豆 干し椎茸 ほんしめじ | でん粉 | | | | | |
| | | 菜せんざい | 小豆 あん | | 白玉粉 砂糖 卵 | | | | | |
| 13 (木) | ○ | 胚芽パン | ぎょうじょう / | | 胚芽パン | 691 | 29.7 | 27.0 | 2.75 | |
| | | とり肉のマーマレード焼き | 鶏肉 | オレンジマーマレード | | | | | | |
| | | かぼちゃとさつまいものサラダ | | かぼちゃ きゅうり レーズン | さつまいろ アーモンド サラダ油 | | | | | |
| | | かぶのクリームスープ | いんげん豆 ベーコン 牛乳 | かぶ(葉) ほうれん草 かぶ 玉葱 こんにゃく マッシュルーム | 小豆粉 バター サラダ油 | | | | | |
| | | いよかん(柑橘果物) | | いよかん | | | | | | |
| | | | | 小魚 | 煮干し | | | | | |
| 14 (木) | ○ | ごはん | ぎょうじょう / | | 米 菜 | 690 | 27.7 | 19.4 | 2.37 | |
| | | 鶏のみそ煮 | みそ 鶏 | 生梨 長葱 | きび砂糖 | | | | | |
| | | ゆかり和え | のり | ほうれん草 ゆかり粉 キャベツ もやし | | | | | | |
| | | おくずかけ | 味噌 鶏肉 | 人参 ほうれん草 ごぼう 生梨 大根 干し椎茸 | そうめん 里芋 でん粉 | | | | | |
| | | みかん | | みかん | | | | | | |
| | | | | いりアーモンド | | | | | | アーモンド |
| | | | | 野沢菜チャーハン | ぎょうじょう / 鶏肉 | | | | | 人参 野沢菜 長葱 干し椎茸 |
| 15 (金) | ○ | みそワタンスープ | みそ 鶏肉 | 小松菜 人参 生梨 長葱 もやし 干し椎茸 | ワタンの皮 ごま油 | 575 | 20.6 | 17.5 | 2.47 | |
| | | 揚げじゃが(チーズ味) | チーズ | | ミックスマスター じゃが芋 大豆油 | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | | |
| | | | | えびピラフ | ぎょうじょう / えび 鶏肉 | | | | | 人参 グリンピース 玉葱 コーン缶 こんにゃく マッシュルーム |
| 18 (月) | ○ | キャベツとひじきのサラダ | ひじき | 人参 キャベツ | じゃが芋 サラダ油 | 613 | 25.1 | 21.3 | 2.48 | |
| | | トマトとたまごのスープ | 鶏肉 卵 | チンゲン菜 トマト 人参 セロリー 玉葱 | サラダ油 | | | | | |
| | | りんご | | りんご | | | | | | |
| | | いりカシューナッツ | | | カシューナッツ | | | | | |
| | | | | ごはん | ぎょうじょう / | | | | | |
| 19 (水) | ○ | いかにかりんとうがらめ | いか | 生梨 | でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 | 610 | 29.2 | 17.3 | 2.19 | |
| | | おかかあえ | かつお節 | 人参 ほうれん草 もやし | | | | | | |
| | | 豆乳とん汁 | 豆腐 味噌 けい かつ | 人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 | こんにゃく 里芋 サラダ油 | | | | | |
| | | 夢オレンジ(柑橘果物) | | 蜜柑 | | | | | | |
| | | | | 小魚 | 煮干し | | | | | |
| 20 (木) | ○ | スパゲティナポリタン(あさり入り) | ぎょうじょう / あさり 豚肉 ベーコン チーズ | 人参 ピーマン 玉葱 こんにゃく マッシュルーム | スパゲティ サラダ油 | 626 | 24.5 | 21.6 | 2.98 | |
| | | ポトフ | 豚肉 | かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 | じゃが芋 | | | | | |
| | | 紅茶とりんごのマフィン | 卵 牛乳 | りんご缶 | 小麦粉 グラニュー糖 バター | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | | |
| 21 (木) | ○ | ぶたキムチ丼 | ぎょうじょう / 味噌 豚肉 | 小松菜 たら 人参 キャベツ たけのこ 玉葱 こんにゃく キムチ | 米 菜 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 | 626 | 25.1 | 20.0 | 2.33 | |
| | | わかめのスープ | わかめ 鶏肉 | 人参 生梨 長葱 白菜 えのき豆 | ごま油 サラダ油 | | | | | |
| | | さつまいもと小魚のミルクがらめ | 煮干し 牛乳 | | さつまいろ 砂糖 ごま 大豆油 | | | | | |
| 22 (金) | ○ | 魚パン | ぎょうじょう / | | 魚パン | 655 | 27.8 | 25.1 | 3.04 | |
| | | ししゃもフライ | ししゃも | | 小麦粉 パン粉 大豆油 | | | | | |
| | | ツナサラダ | 味噌 マックス ツナ | 人参 ほうれん草 キャベツ | サラダ油 | | | | | |
| | | 白菜とベーコンのスープ | ベーコン | 人参 パセリ 玉葱 こんにゃく 白菜 マッシュルーム | | | | | | |
| | | ふくふく豆(大豆) | 大豆 きな粉 | | 砂糖 | | | | | |

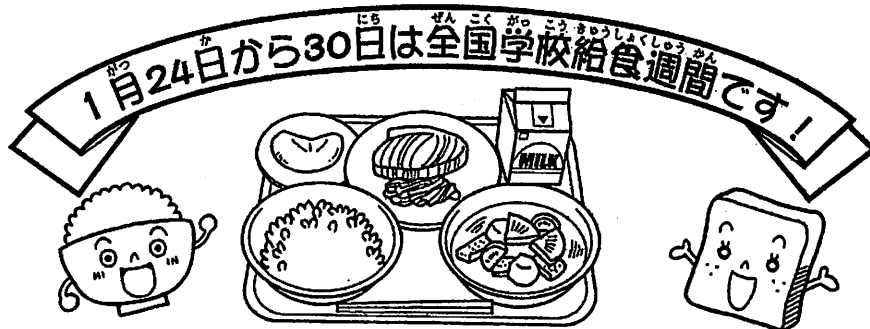
| 日 期 | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | Kcal | たんぱく しつ g | しじょう g | えん さん g |
|-----------|--------|-------------------|-------------------|----------------------------------|---------------------------|------|-----------------|-----------|---------------|
| | | | おもに体をつくるものとなる | おもに体の動きを速くするものとなる | おもにエネルギーのもととなる | | | | |
| 25 (月) | ○ | ごはん(焼きのり) | ぎゅうにゅう/ のり | | 米 炭 | 604 | 31.6 | 16.1 | 1.76 |
| | | 鮭の西京焼き | みそ 鮭 | | | | | | |
| | | キャベツの漬つけ | | しそ キャベツ ゆず | | | | | |
| | | すいとん | 塩揚げ みそ 鶏肉 | 小松菜 人参 白根 干し椎茸 ぶなしめじ | 白玉粉 小麦粉 こんにゃく | | | | |
| | | いよかん(柑橘果物) | | いよかん | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | |
| 26 (火) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ | | 米 炭 | 634 | 24.1 | 16.9 | 2.22 |
| | | 麻婆かぶ | 大豆 みそ 鶏肉 | かぶ(保) 人参 かぶ 生薑 だけのこ にんじく 昆布 干し椎茸 | でん粉 醤油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | ザーサイスープ | 豆腐 鶏肉 | チンゲン菜 人参 ザーサイ 昆布 きくらげ | ごま油 | | | | |
| | | フライドポテト(青のり) | 青のり | | じゃが芋 大豆油 | | | | |
| | | 減分強化ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| 27 (水) | ○ | ココア揚げパン(きな粉入り) | ぎゅうにゅう/ きな粉 | | ココアパン 砂糖 大豆油 | 682 | 26.8 | 22.8 | 2.59 |
| | | 花野菜のサラダ | | 人参 フロッコリー カリフラワー コーン缶 | じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | ミートボールといんげん豆のトマト煮 | いんげん豆 ミートボール(市販品) | トマト缶 人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム | 砂糖 | | | | |
| | | 小魚 | 煎干し | | | | | | |
| 28 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ | | 米 炭 | 618 | 28.7 | 20.3 | 1.98 |
| | | 静のさんが焼き | みそ 鶏肉 卵 | 生薑 昆布 | パン粉 | | | | |
| | | 切干天根の煮物 | 塩揚げ 鶏肉 | 小松菜 人参 切干天根 | きび砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | うずら卵のすまし汁 | 豆腐 うずら卵 | 人参 ほうれん草 だけのこ | | | | | |
| | | いよかん | | いよかん | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | |
| 29 (金) | ○ | ちんげん菜ごはん | ぎゅうにゅう/ ハム | チンゲン菜 | 米 炭 サラダ油 | 665 | 21.1 | 23.8 | 2.08 |
| | | とり肉とカシューナッツの揚げ煮 | 鶏肉 | ピーマン 生薑 | さつま芋 でん粉 きび砂糖 カシューナッツ 大豆油 | | | | |
| | | 野菜とたくあんの中華和え | 昆布 | 人参 キャベツ きゅうり たくあん漬 | 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 夢オレンジ(柑橘果物) | | オレンジ | | | | | |
| | | 小魚 | 煎干し | | | | | | |

※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

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 637 | 26.2 | 20.8 | 2.38 |
|-------|-----|------|------|------|



第二次世界大戦後の食糧難の時代に、アメリカの民間団体より救済物資が送られ、全国的に学校給食が始められました。この週間は、食べ物の大切さを考え、食べ物に不自由しないことに感謝するとともに、現在の給食を知ってもらうためのものです。本校の給食では、千葉県の特産品や柏市の特産品を献立に取り入れ、千葉県の産物を千葉で消費する千産千消(地産地消)をすすめています。

- *25日(月)は、戦後、米がなかなか手に入らない時代に、食べられていたすいとんを作ります。給食では、肉や野菜をたっぷり加えて、栄養満点のすいとんです。
- *26日(火)は、柏市産のかぶを使って麻婆かぶを作ります。かぶの甘味と麻婆のピリカラがごはんによく合います。
- *27日(水)は、みんなの大好きなココア揚げパンを作ります。給食の揚げパンは、大きな釜で手早く揚げるのでとてもおいしいです。
- *28日(木)は、千葉県の郷土料理のさんが焼きを作ります。千葉県産の鮭を使います。
- *29日(金)は、柏市産のちんげん菜をつかって混ぜごはんを作ります。ちんげん菜は、柏市で栽培が確立し日本に広まった野菜です。

他にも今月は、7日(木)は七草ごはん、12日(火)は銀開きとして栗ぜんざいを作ります。これからも、季節を感じる献立作りをしていきたいと思ひます。

