



よていこんだてひょう

令和3年1月29日

柏市立柏第二小学校
校長 池田 一英
栄養教諭 野本 留子



給食目標

しっかり食べて、病気に負けない体力をつけよう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1日 Kcal	たんぱく 質 g	しじつ g	えん ぶん 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				
1 (月)	○	キムチチャーハン	ぎゅうじゅう/ 豚肉	人参 グリンピース 長葱 キムチ	米 麦 ごま油 ごま油 サラダ油	636	20.6	21.9	2.53
		揚げぎょうざ	餃子(市販品)		大豆油				
		春雨スープ	豚肉	チンゲン菜 人参 生葱 干し椎茸 杏くらげ	春雨				
		グレープゼリー	糖実	ぶどうジュース	砂糖				
		小魚	黒干し						
2 (月)	○	大豆ごはん	ぎゅうじゅう/ 大豆 味噌		米 麦 きび砂糖 ごま	624	30.6	22.3	3.13
		鮎の丸干し	鮎						
		ツナとわかめの和えもの	わかめ ツナ	人参 きゅうり もやし	砂糖				
		とり醬子汁	豆腐 ひじき 鶏肉 卵	人参 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱	でん粉 きび砂糖 ごま油				
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド				
3 (月)	○	はちみつパン	ぎゅうじゅう/		はちみつパン	650	28.7	24.5	2.11
		鯖の菜の花焼き(マヨネーズ焼き)	鯖	菜の花 玉葱	マヨネーズ				
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油				
		ミネストローネ	鶏肉	トマト缶 人参 グリンピース セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖				
		ネーブルオレンジ		オレンジ					
		いり大豆	大豆						
4 (月)	○	ひよこ豆のカレーライス	ぎゅうじゅう/ いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 チーズ	人参 生葱 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	680	21.5	20.3	2.32
		鶏天サラダ	鶏天 海苔ミックス	小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま サラダ油				
		賞味缶		賞味缶					
		小魚	黒干し						
5 (月)	○	うなぎごはん	ぎゅうじゅう/ うなぎ	生葱 オレンジピューレ	米 麦 きび砂糖	608	23.3	18.0	2.52
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 大根 長葱	さつま芋 こんにゃく				
		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				
		いり大豆	大豆						
8 (月)	○	チキンピラフ	ぎゅうじゅう/ 鶏肉	人参 玉葱 コーン缶 にんにく マッシュルーム	米 麦 サラダ油	667	24.4	22.2	2.75
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 砂糖 生クリーム バター サラダ油				
		ツナサラダ	海苔ミックス ツナ	人参 ほうれん草 キャベツ	サラダ油				
		りんご		りんご					
		小魚	黒干し						
9 (月)	○	ごはん	ぎゅうじゅう/		米	603	30.4	17.9	1.95
		鮎のゆずみそがけ	みそ 鮎	生葱 ゆず	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいもの金平	豚肉	人参 さやいんげん ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		かきたまそうめん汁	鶏肉 卵	小松菜 人参 生葱 干し椎茸	そうめん				
		はるか(柑橘菓物)		はるか					
		いりアーモンド			アーモンド				
10 (月)	○	うどん	ぎゅうじゅう/ 味噌 鶏肉	人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸	うどん	591	27.5	19.7	2.82
		(きつねもち)			きびさとう きつねもち				
		もやしとハムの和えもの	ハム	きゅうり もやし	きび砂糖				
		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				
		鉄分強化ヨーグルト	ヨーグルト						
12 (月)	○	サフランライス	ぎゅうじゅう/		米 麦	746	25.2	30.3	2.21
		鮎のクリームソース	いんげん豆 みそ 鮎 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 バター サラダ油				
		ブロッコリーサラダ	ハム	人参 ブロッコリー きゅうり 玉葱 コーン	サラダ油				
		チョコパイ	卵		グラニュー糖 チョコレート バイシット				
15 (月)	○	ごはん	ぎゅうじゅう/		米 麦	666	28.4	21.5	1.80
		鮎のおろし揚げ	鮎	大根	でん粉 砂糖 大豆油				
		アーモンド和え		小松菜 人参 もやし	きび砂糖 アーモンド アーモンド				
		肉じゃが	鶏肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		りんご		りんご					
		いり大豆	大豆						

脂分減量
豆と卵で先週比!

立派な立
鮎と菜の花

各種種類のうなぎのかば
焼きを使用します。

バレンタインデーにち
なんでチョコレートを使
ったお菓子を作りま
す。

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	しじつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の弱さを整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
16 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	604	28.2	25.9	2.75
		とり肉の照り焼き	鶏肉	生薬	砂糖 ごま				
		きのこサラダ		人参 フロッコリー キャベツ 玉葱 にんにく ぼんしめじ	サラダ油 サラダ油				
		うすら卵とわかめのスープ	わかめ 鶏肉 うすら卵	人参 生薬 長葱 白菜 干し椎茸	ごま油 サラダ油				
		ネーブルオレンジ		オレンジ					
		小魚	煎干し						
17 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	690	26.8	22.2	2.44
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 みそ 鶏肉	にら 人参 生薬 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		すき昆布のサラダ	昆布 ハム	人参 ほうれん草 生薬 レモン果汁	砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		開口笑(揚げ菓子)	卵		小麦粉 砂糖 ごま 大豆油 サラダ油				
		小魚	煎干し						
18 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	601	28.0	18.3	2.42
		ほっけの一夜干し	ほっけ						
		ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき	小松菜 人参 枝豆	こんにゃく きび砂糖				
		いも団子汁	みそ みそ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
19 (金)	○	スパゲティミートソース(めん別配り)	ぎゅうにゅう／ 大豆 鶏肉 ベーコン チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ クリンピース 生薬 玉葱 にんにく 干し椎茸	米粉 スパゲティ きび砂糖 パター サラダ油 サラダ油	592	24.3	19.4	2.37
		ポトフ	鶏肉	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		ピーチゼリー	イチゴ	果汁	砂糖 ナタデココ				
		いりカシューナッツ			カシューナッツ				
22 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	601	27.6	18.2	1.83
		ししゃもの鱈揚げ	鱈のり ししゃも(子持)		ミックス粉 大豆油				
		かぶの梅和え		かぶ(葉) かぶ キャベツ 梅びしお	砂糖				
		きのこのかきたま汁	鶏肉 卵	ほうれん草 生薬 えのき茸 干し椎茸 ぼんしめじ	じゃが芋 でん粉				
		せとか(柑橘菓物)		オレンジ					
		いり大豆	大豆						
24 (水)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒パン	636	28.3	20.2	2.36
		白身魚と大豆のケチャップ煮	大豆 メルルーサ	トマト缶 人参 パセリ 玉葱 にんにく	じゃが芋 でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		えびワタンスープ	えび	小松菜 人参 長葱 長葱 もやし 干し椎茸	ワタンの皮 でん粉 ごま油				
		はるか(柑橘菓物)		はるか					
		いりアーモンド			アーモンド				
25 (木)	○	メキシカンピラフ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 クリンピース 玉葱 コーン缶 にんにく マッシュルーム	米 麦 パター	604	20.9	19.5	2.75
		海鮮サラダ	海鮮ミックス	人参 ほうれん草 キャベツ レモン果汁	きび砂糖 ごま油				
		かぶのクリームスープ	いんげん豆 ベーコン 牛乳	かぶ(葉) かぶ 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 パター サラダ油				
		りんご		りんご					
		小魚	煎干し						
26 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	581	24.0	16.6	2.66
		豆腐のつくね	豆腐 ひじき 鶏肉 卵	人参 玉葱	パン粉 でん粉 きび砂糖 きび砂糖				
		もやしの昆布茶和え		人参 ほうれん草 もやし	砂糖				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	長葱	じゃが芋				
		ひとくちゼリー(ぶどう味)			ゼリー(市販品)				
		小魚	煎干し						

平均栄養量	632	25.8	21.1	2.43
-------	-----	------	------	------

*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以上、たんぱく質/26.8(18~32)g/日、脂質/18.1(17.8~21.3)g/日(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g/日未満です。

*2日(火)は、節分献立です。油揚げと一緒に煮た大豆をまぜごはんにします。そして、餅の丸干しを焼いて、そのむわりで鬼を追い払いたいと思います。

*3日(水)は、立春で暦の上では春を迎えます。春を告げる魚といわれている鱈と菜の花を使った鱈の菜の花焼きを作ります。料理で春を表したいと思います。

*5日(金)は、宮崎県産のうなぎのかば焼きをまぜごはんにします。うなぎのかば焼きは、水産物販売促進事業により無償で提供されます。この事業は、農畜水産物の生産・供給体制の維持を目的として行われています。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、大変な思いをされている生産者の方がたを応援する気持ちをもって、おいしくいただきます。

*12日(金)は、14日のバレンタインデーにちなんで、チョコパイを作ります。柏二小のみなさんへ心を込めて作ります。

*給食費の集金は2月5日(金)の引き落としです。今年度最後の集金となります。業者への支払いがありますので、口座の残高の確認をお願いします。集金額については校納金集金のお知らせを御確認ください。