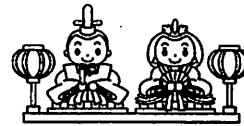




よていこんだてひょう



柏市立柏第二小学校
校長 池田 一徳
栄養教諭 野本 恵子

給食目標 1年間の給食を 振り返ろう

月	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	たんぱく質	脂質	糖質	水分
			おもに体をくつくるものとなる	おもに体の弱さを癒えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる				
1月	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	626	29.1	20.7	2.59
		鯖のごまみそ煮	みそ 鯖	生麦 長葱	砂糖 ごま				
		かぶの酢のもの	油揚げ	かぶ(菜) 人参 かぶ	きび砂糖				
		すまし汁(湯葉)	豆腐 湯葉 わかめ なると	小松菜 ぶなしめじ					
		はるか(柑橘果物)		はるか					
2月	○	みそラーメン(めん別配り)	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉	人参 生麦 コーン缶 にんにく 長葱 ちりめん	中華麺 ごま油 サラダ油	597	26.3	21.0	2.91
		ひじき巻巻き	ひじき 豚肉	人参 生麦 玉葱 干し椎茸	小松菜 巻巻きの皮 でん粉 醤油 きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油				
		キャベツとザーサイの中華和え	わかめ	キャベツ きゅうり ザーサイ	砂糖 ごま油 サラダ油				
		炭水化物強化ヨーグルト	ヨーグルト						
3月	○	かしわすし(手巻きのみ)	ぎゅうにゅう/ 油揚げ のり 鶏肉	人参 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸	米 砂糖 きび砂糖	662	32.4	18.0	2.60
		鮎の西京焼き	みそ 鮎	生麦 にんにく	水あめ サラダ油				
		菜の花のごま和え		菜の花 人参 キャベツ	きび砂糖 ごま				
		かきたま汁	豆腐 鶏肉 卵	人参 たけのこ 長葱	でん粉				
		桜もち			桜もち(市販品)				
4月	○	米粉パン	ぎゅうにゅう		米粉パン	605	24.0	22.4	2.34
		ポークシチュー	いんげん豆 豚肉	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 マッシュバター	小麦粉 じゃが芋 砂糖 生クリーム				
		パインサラダ		人参 キャベツ きゅうり パイン缶	サラダ油				
		黒豆天豆	大豆		でん粉 黒砂糖				
5月	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ		米 麦 ごま	629	23.0	20.4	2.65
		ししゃものから揚げ	ししゃも	生麦	でん粉 大豆油				
		おひたし		人参 ほうれん草 キャベツ					
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	長葱 大根	じゃが芋				
		蒲見オレンジ		オレンジ					
8月	○	キンタクチャーハン	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 グリンピース 大根 長葱 キムチ	米 麦 ごま油 サラダ油	626	21.5	13.4	2.60
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 卵	小松菜 人参 生麦 たけのこ 長葱 鷹豆 もやし	でん粉 醤油				
		フルーツ白玉(サイダー入り)		みかん缶 パイン缶 梨缶 レモン果汁	白玉粉 砂糖				
		小魚	煮干し						
9月	○	きな粉揚げパン(アーモンド粉入り)	ぎゅうにゅう/ きな粉		コッパパン きび砂糖 アーモンド 大豆油	660	25.5	26.3	2.54
		ツナサラダ	海軍ミックス ツナ	人参 ほうれん草 キャベツ	ごま油 サラダ油				
		ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン	トマト缶 人参 セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 バター サラダ油				
		不知火(柑橘果物)		しらぬい					
		小魚	煮干し						
10月	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	633	24.1	16.8	1.89
		(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				
		肉じゃが	豚肉	人参 じゃがいも 人参 にんにく 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		ほうれん草と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	ほうれん草 長葱					
		オレンジゼリー	寒天	みかんジュース みかん缶	砂糖 アセロラゼリー				
11月	○	チキンピラフ(トマト味)	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	人参 グリンピース 玉葱 コーン缶 にんにく	米 麦 きび砂糖 サラダ油	649	23.4	22.7	2.78
		かぶのグラタン	いんげん豆 鶏肉 牛乳 チーズ	かぶ(菜) かぶ 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 パン粉 バター サラダ油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	人参 キャベツ 玉葱 にんにく ぶなしめじ	じゃが芋 サラダ油				
		せとが(柑橘果物)		せとが					
12月	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	604	28.0	16.7	2.06
		いかのかりんとうがらめ	いか	生麦	でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		おかが和え	かつお節	人参 ほうれん草 もやし					
		とん汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	こんにゃく サラダ油				
		りんご		りんご					

3月3日は桃の節句です。かしわすしをのりだけで巻いて食べます。デザートは桜もちです。

日付	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	INMF	たんぱく	しつ	エネルギー
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の質を上げるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
15 (月)	○	赤飯	ぎゅうにゅう / ぎざげ		米 もち米 ごま	636	27.4	22.5	2.27
		とり肉のから揚げ	鶏肉	生鮭 玉葱 にんにく	でん粉 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					
		うすら粥のすまし汁	わかめ なると うすら粥	人参 たけのこ					
		いちご		いちご					
16 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう / いんげん豆 / 豚肉 チーズ / のり	人参 グリンピース 生鮭 玉葱 にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	667	20.0	21.1	2.07
		和風サラダ		人参 ほうれん草 キャベツ	ごま サラダ油				
		せとか (相模果物)		せとか					
		大豆小魚	大豆 煮干し						

平均栄養量	633	25.4	20.2	2.44
-------	-----	------	------	------

※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。




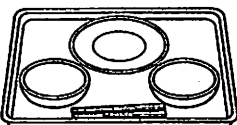
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

※3月3日は桃の節句です。かしわずしは、自分でのりを巻いて食べます。デザートには桜もちが付きまます。

※15日(月)は、6年生の卒業をお祝いして赤飯を炊きます。

※16日(火)は、給食最終日です。給食のカレーは、ルウから手作りして大きな釜で煮こむので、とてもおいしくなります。今年度最後の給食は、残さずしっかり食べてほしいです。

1年間の給食を振り返りましょう

①手洗いを忘れずにできましたか 	②給食の準備を協力してできましたか 	③好き嫌いなく食べましたか 
④よい姿勢で食べましたか 	⑤前をむいてしずかに食べましたか 	⑥あいさつを忘れずにしましたか(心の中でOK) 
⑦後片づけがちゃんとできましたか 	⑧はしを正しく使えましたか 	⑨残さず食べることができましたか 

保護者の皆様へ

今年度は、6月より給食が開始され、献立制限もありましたが、徐々に緩和され通常の献立となりました。新しい生活様式に沿って、一生懸命給食時間のルールを守り頑張った子供たち、御家庭での感染予防対策などの御協力により、3月まで無事に給食が実施できたことに感謝申し上げます。

また、白衣の洗濯・縫いなどの御協力もありがとうございました。

今年度の給食は16日(火)で終了となります。当番児童の白衣については、19日(金)までに、洗濯しアイロンをかけて持たせるようお願いいたします。来年度にきれいな白衣が引き継げるように、御協力をお願いいたします。

来年度の給食開始は、4月8日(木)の予定です。

4月9日(金)は、入学式のため給食はありません。