



1月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8(水)		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	748	28.7	20.8	2.75
		麻婆豆腐丼	高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		パンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		中華スープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	玉葱 コーン缶 長葱		ごま油				
9(木)		みかん				みかん			836	32.6	26.5	3.10
		スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく レモン果汁 干し椎茸 マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	サラダ油				
		キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋					
		★抹茶スコーン		牛乳			小麦粉 砂糖	バター				
10(金)		小魚 & アーモンド	煮干し					アーモンド	833	28.3	22.1	2.94
		★わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま				
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも				でん粉	大豆油				
		★カレーきんぴら		人参	枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油					
		根菜ときのこのみそ汁	みそ 油揚げ	人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	こんにゃく	ごま油					
14(火)		白玉小豆	小豆				白玉餅 きび砂糖		747	29.8	22.2	2.86
		ジャンバラヤ	ひよこ豆 鶏肉	牛乳／	人参 ピーマン	生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 砂糖	サラダ油				
		ホキフライ	ホキフライ				パン粉 小麦粉	大豆油				
		大豆のハジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
15(水)		ボテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油	824	35.1	32.1	2.89
		かやく御飯	油揚げ	牛乳／	人参	ごぼう たけのこ 枝豆 干し椎茸	米 麦 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ぶりの香味焼き	ぶり			生姜 長葱	きび砂糖					
		ごまみそ和え	みそ	わかめ	ほうれん草	きゅうり	砂糖	ごま				
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	サラダ油				
16(木)		メープルカシューなツツ	きな粉				メープルシロップ	カシューなツツ	765	34.9	22.8	2.97
		ご飯		牛乳／			米 麦	サラダ油				
		★和風ハンバーグ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵			生姜 玉葱 にんにく	パン粉 でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		かぶともやしの胡麻酢和え			かぶ(葉)	かぶ もやし	きび砂糖	ごま				
		ひじきの煮物	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	しらたき きび砂糖	サラダ油				
		たぬき汁	さつま揚げ		小松菜 人参	生姜 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	でん粉 こんにゃく	サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					

※17日(金)は全学年給食なしになります。

20(月)		焼肉丼	みそ 豚肉 豚肉	牛乳／	にら 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖	サラダ油	773	30.6	25.9	2.61
		ひじきの中華和え		ひじき		キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま ごま油				
		春雨とうずら卵のスープ	鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨					
		いよかん(柑橘果物)				いよかん						
21(火)		ご飯		牛乳／			米 麦	サラダ油	771	29.1	21.0	1.96
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香あえ	のり	小松菜 人参	もやし							
		さつま汁	みそ 豆腐 鶏肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		みかん				みかん						
		煎り大豆	大豆									
22(水)		★ココア揚げパン		牛乳／			コッペパン 砂糖	大豆油	824	32.5	29.3	3.02
		かぶの米粉シチュー	ひよこ豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		小魚 & アーモンド		煮干し				アーモンド				
23(木)		ちりめんと野沢菜炒飯	豚肉	牛乳／ 小魚ちりめん	野沢菜	にんにく	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	778	35.1	23.0	2.61
		たらのから揚げねぎソースかけ	鰯			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		すき昆布サラダ	ハム	昆布	人参	きゅうり レモン果汁	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油				
		チンゲン菜とうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵		チンゲン菜 人参	長葱 干し椎茸						
		★杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					



1月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
24 (金)		ご飯		牛乳／				米 麦				
		鮭の塩焼き	鮭									795
		白菜の昆布漬	昆布	人参	白菜							
		筑前煮	鶏肉	人参 さやいんげん	ごぼう		里芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		栄養すいとん	油揚げ 豚肉	脱脂粉乳	白菜 ほうれん草	白菜 干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
27 (月)		★葱とかぶのカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳／ チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 枝豆	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油		784	25.4	26.6
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		いちご				いちご						
28 (火)		チゲうどん	みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ 干し椎茸	うどん	ごま油 サラダ油		731	32.4	27.5
		★鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉			枝豆 生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		★ナムル			小松菜 人参	にんにく もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
29 (水)		ご飯		牛乳／			米 麦			777	35.0	24.6
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		アーモンドあえ			人参 ほうれん草	もやし	きび砂糖	アーモンド				
		切り干し大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切り干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	でん粉					
30 (木)		ピザトースト	ベーコン	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油		791	35.1	28.7
		大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり 大根		サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		小魚 & 大豆	鶏肉 大豆	煮干し								
31 (金)		ご飯		牛乳／			米 麦			808	27.0	25.2
		★手作りコロッケ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱 コーン缶	小麦粉 パン粉 じゃ が芋 マッシュポテト	大豆油 サラダ油				
		切り干し大根のカレー和え			小松菜 人参	切り干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		かぶのみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。★印は3年生リクエストメニューになります。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量 787 31.9 25.0 2.76

1月 給食だより

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間になっています。この期間に柏二中では、地場産物を使用した給食や給食が始まった頃の献立を栄養バランスを踏まえアレンジした給食の提供をします。いつも食べている給食の意義や関心を深める1週間にしてもらえばと思います。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年	※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ボタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ	

今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか？

リクエストメニュー給食のアンケートを実施しました

各種類別上位5品

3年生を対象にリクエストメニュー給食のアンケートを実施しました。リクエストが多かった料理を1~3月の給食に出来る限り取り入れていく予定です。献立名の欄に★印がついている献立がリクエストメニューになります。

	主食	主菜	副菜	デザート
1位	カレーライス	鶏肉の唐揚げ	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	白玉フルーツサイダー・ポンチ
2位	味噌ラーメン	手作り春巻き	肉じゃが	チーズタルト
3位	揚げパン	ハンバーグ	ナムル	スコーン
4位	わかめご飯	グラタン	切干し大根のうま煮	杏仁豆腐
5位	キムチチャーハン	手作りコロッケ	カレーきんぴら	和風ホットケーキ