



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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				
8 (水)		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	748	28.7	20.8	2.75
		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				
		みかん				みかん						
9 (木)		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	836	32.6	26.5	3.10
		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				
		小魚＆アーモンド		煮干し				アーモンド				
10 (金)		★わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	833	28.3	22.1	2.94
		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				
		白玉小豆	小豆				白玉餅 きび砂糖					
14 (火)		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	747	29.8	22.2	2.86
		ホキフライ	ホキフライ				パン粉 小麦粉	大豆油				
		大豆のバ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				
		ポテトスープ	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				
15 (水)		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	824	35.1	32.1	2.89
		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				
		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				
16 (木)		ご飯		牛乳／			米 麦		765	34.9	22.8	2.97
		★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		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
		たらからの揚げねぎソースかけ	鱈			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 パイン缶 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		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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				
24 (金)		ご飯 鮭の塩焼き 白菜の昆布漬 筑前煮 栄養すいとん 黒糖アーモンド		牛乳／ 昆布			米 麦		795	38.6	21.6	2.42
27 (月)		★葱とかぶのカレーライス ゆで野菜のごまサラダ いちご	いんげん豆 鶏肉	牛乳／ チーズ	かぶ(葉) 人参 人参 ほうれん草	かぶ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 枝豆 生姜 コーン缶 もやし いちご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油 ごま ごま油 サラダ油	784	25.4	26.6	2.42
		チゲうどん ★鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 ★ナムル ヨーグルト	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳／	にら 人参 小松菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ 干し椎茸 枝豆 生姜 にんにく もやし	うどん じゃが芋 でん粉 きび砂糖 きび砂糖	ごま油 サラダ油 カシューナッツ 大豆油 ごま ごま油	731	32.4	27.5	3.19
		ご飯 鯖の味噌煮 アーモンドあえ 切り干し大根の旨煮 かきたま汁		牛乳／			米 麦 きび砂糖		777	35.0	24.6	2.89
30 (木)		ピザトースト 大根とツナのサラダ 豆乳入りコーンポタージュ 小魚&大豆	ベーコン ツナ いんげん豆 豆乳 鶏肉 大豆	牛乳／ チーズ わかめ 脱脂粉乳 牛乳 煮干し	ピーマン 人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 玉葱 コーン缶	食パン 小麦粉 生クリーム バター サラダ油	サラダ油 サラダ油	791	35.1	28.7	3.05
		ご飯 ★手作りコロッケ 切り干し大根のカレー和え かぶのみそ汁 メープルカシューナッツ		牛乳／ 牛乳			米 麦 小麦粉 バン粉 じゃが芋 マッシュポテト	大豆油 サラダ油 ごま サラダ油	808	27.0	25.2	2.43
			いんげん豆 豚肉		人参	玉葱 コーン缶						
					小松菜 人参	切り干し大根 もやし						
			みそ 油揚げ	わかめ	かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱						
			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I値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

## 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週間にしてもらえればと思います。

### →→→ 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
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)・ポタージュスープ・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



### 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