



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		1人あたり 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				
			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				
10 (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	746	28.8	20.7	2.75
		バンサンスウ			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						
11 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		745	34.6	22.8	2.93
		★和風ハンバーグ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵			生姜 玉葱 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				
		たぬぎ汁	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 こんにやく	サラダ油				
12 (金)		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				
15 (月)		ご飯		牛乳			米 麦		771	29.1	21.0	1.96
		鯛の蒲焼き	鯛			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									
		★わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま				
16 (火)		焼きししゃも		ししゃも				794	28.3	19.1	2.99	
★カレーきんぴら				人参	枝豆	じゃが芋 こんにやく 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	こんにやく	ごま油					
白玉小豆		小豆				白玉餅 きび砂糖						
焼肉丼		みそ 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					
17 (水)		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	776	30.6	25.9	2.71
		春雨とうすら卵のスープ	鶏肉 うすら卵		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						
		カレーピラフ	鶏肉	牛乳	グリーンピース 玉葱 コーン缶	米 麦	サラダ油					
18 (木)		白身魚フライ	白身魚フライ				大豆油	735	28.9	23.1	2.75	
		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 玉葱 干し椎茸	じゃが芋					サラダ油
		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 こんにやく きび砂糖					サラダ油
22 (月)		ぶりの香味焼き	鯛			生姜 長葱	きび砂糖		824	35.1	32.1	2.89
		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	こんにやく 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				
		★きな粉揚げパン	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	大豆油				
		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				
23 (火)		青大豆とひじきのサラダ	青大豆		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	858	35.9	31.6	3.02
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
		ご飯		牛乳			米 麦					
		鮭の塩焼き	鮭									
24 (水)		白菜の昆布漬		昆布	人参	白菜			795	38.6	21.6	2.42
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう	里芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		栄養すいとん	油揚げ 豚肉	脱脂粉乳	人参 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				
		★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				
		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				
25 (木)		いちご						784	25.4	26.6	2.42	
いちご												

15日(月)は3年生のみ給食なしになります。

17日(水)は3年生のみ給食なしになります。

18日(木)は3年生のみ給食なしになります。

19日(金)は給食なしになります。

22日(月)は3年生のみ給食なしになります。

給食初期の頃の献立を栄養バランスを考えて、アレンジしています。

◆地場産物使用献立
柏市産の葱とかぶを使用したカレーになります。



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補料*	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				
26 (金)		ちりめん野沢菜炒飯	豚肉	牛乳 / 小魚ちりめん	野沢菜	にんにく	米 麦	ごま ごま油	776	35.1	22.9	2.61
		白身魚のから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 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
29 (月)		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	3.19
		★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								
30 (火)		ご飯		牛乳 /			米 麦		777	35.0	24.6	2.89
		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				
		★切干大根のうま煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干大根	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					
31 (水)		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	828	35.6	28.8	3.05
		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 鶏肉	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 パター サラダ油				
		みかん				みかん						
		小魚&大豆	大豆	煮干し								

*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補料*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	785	32.4	25.0	2.78
-------	-----	------	------	------

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・コロック・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



1月24日~30日は全国学校給食週間



学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



「れんこんに穴があいているのはなぜ？」というクイズは、千葉県立柏第二中学校の栄養士の先生が考案したクイズです。

冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

★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	揚げパン	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	スコーン
3位	カレーライス	手作りコロック	カレーきんぴら	杏仁豆腐
4位	わかめご飯	グラタン	切干大根のうま煮	和風ホットケーキ
5位	キムチチャーハン	ハンバーグ	アーモンドあえ	アセロラゼリー