











4月予定献立表

令和5年04月

柏市立柏第二中学校

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				
10 (月)		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	757	28.3	22.7	3.10
		もやしと春雨の中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入りわかめスープ		わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	トック でん粉	ごま油				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
12 (水)		胚芽パン		牛乳			胚芽パン		804	36.4	29.5	3.13
		マカロニ米粉グラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		大根ときゅうりのサイコロサラダ			人参	きゅうり 大根	きび砂糖	サラダ油				
		ポトフ	豚肉		人参 さやいんげん	キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋					
13 (木)		ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	803	26.6	27.1	2.41
		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				
		ネーブルオレンジ				オレンジ						
		花見寿司	油揚げ	牛乳 のり	人参 さやえんどう	かんぴょう レモン果汁 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	ごま				
14 (金)		鱈の立田揚げ	鱈			生姜	でん粉	大豆油	772	33.5	27.3	2.63
		おかかあえ	かつお節		ほうれん草	キャベツ						
		鶏肉のすまし汁	鶏肉	わかめ	人参	長葱 干し椎茸						
		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				
17 (月)		豚丼	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉葱	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	792	32.7	25.2	2.76
		じゃが芋の金平煮	鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	ごま サラダ油				
		わかめと油揚げのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	小松菜 人参	長葱						
		美生柑(柑橘果物)				美生柑						
18 (火)		けんちんうどん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	うどん 里芋	サラダ油	705	36.7	27.2	3.23
		白身魚とカシューナッツの揚げ煮	メルルーサ			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				
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	ほうれん草	きゅうり もやし						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
19 (水)		たけのこ御飯	油揚げ	牛乳		たけのこ 枝豆	米 麦 きび砂糖		764	41.0	24.3	2.51
		鮭の塩焼き	鮭									
		切干大根の和風和え	かつお節		小松菜 人参	切干し大根 もやし	きび砂糖					
		五目豆	大豆 鶏肉	昆布	人参		こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		うずら卵の味噌汁	豆腐 みそ うずら卵	わかめ		大根 長葱 えのき茸						
20 (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	780	30.8	28.0	3.04
		すき昆布サラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま 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 コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		清見オレンジ(柑橘果物)				清見オレンジ						
21 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		855	35.8	30.1	2.03
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		大豆とひじきのゆず和え	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁 ぶなしめじ	きび砂糖	ごま				
		栄養すいとん	油揚げ 豚肉	脱脂粉乳	小松菜 人参	白菜 干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
		炒りアーモンド						アーモンド				
24 (月)		五目炒飯	ハム	牛乳	人参	枝豆 長葱	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	770	28.6	24.6	2.72
		酢豚	豚肉		人参 ピーマン	たけのこ 玉葱 干し椎茸	でん粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		春雨とうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵		小松菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚&大豆	大豆	煮干し								





11日は入学式のため給食はありません。

1年生は本日(13日)から給食開始になります。

4月予定献立表

令和5年04月

柏市立柏第二中学校

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補給	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					
25 (火)		ご飯		牛乳				米 麦	780	31.1	24.5	2.98	
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも				でん粉					大豆油
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし							
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにやく	きび砂糖					サラダ油
		キャベツの味噌汁	豆腐 みそ 油揚げ		ほうれん草	キャベツ 長葱							
きな粉大豆	大豆 きな粉					砂糖							
26 (水)		スパゲティマトソース	レンズ豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 サラダ油	822	32.7	24.7	2.73	
		マセドアンサラダ	ハム		人参	きゅうり コーン缶	じゃが芋	サラダ油					
		紅茶スコーン		牛乳			小麦粉 砂糖	バター					
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
27 (木)		ご飯		牛乳				米 麦	779	35.4	25.0	3.18	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖						
		かぶのアーモンド和え			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱	きび砂糖	アーモンド					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにやく 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 こんにやく	サラダ油							
28 (金)		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	マーガリン サラダ油	761	29.3	23.5	2.76	
		ホキのフライ	白身魚フライ					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					
		美生柑(柑橘果物)				美生柑							

※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。

※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補給の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	782	32.8	26.0	2.80
-------	-----	------	------	------

4月 給食だより

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。それぞれ希望に胸を膨らませ新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスの取れた給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにごはん、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。



チェックしよう！給食当番の身支度

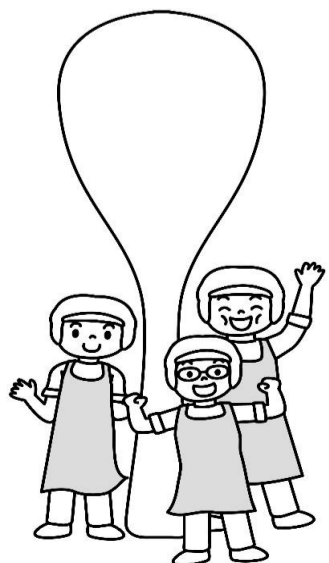


- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

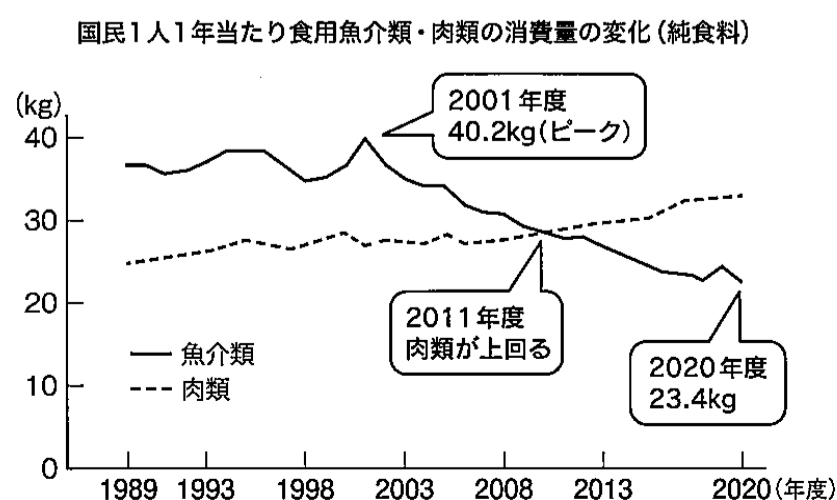
給食当番になった人は、衛生的な配せんができるように、身支度を確認しましょう。

力を合わせて安心・安全でおいしい給食を作ります！

柏第二中学校の給食は、学校栄養士1名、(株)メフォス調理員12名で作っています。安心安全でおいしい給食をみなさんへ提供するために気持ちをひとつにし、作っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 魚を食べていますか？



魚介類の消費量は、年々減少し続けています。1人1年当たりの消費量は2001年度の40.2kgをピークに減少しており、2020年度には23.4kgとなりました。一方、肉類の消費量は増加しており、2011年度に魚介類の消費量を上回りました。

資料：農林水産省「食料需給表」