



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I初給ー	たんぱくしつ	ししつ	しよくえん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
3(月)	○	ブルコギのつけご飯	ぎゅうにゅう / 豚肉	人参 ピーマン 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	592	24.0	15.9	1.74
		フォーのスープ	鶏肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 干し椎茸	でん粉 フォー サラダ油				
		冷凍パイ		冷凍パイ					
		大豆小魚	いり大豆 煮干し						
4(火)	○	かみかみ大豆ご飯	ぎゅうにゅう / 大豆	人参	米 もち米	621	28.4	28.3	2.49
		鯖の文化干し	鯖						
		ひじきの旨煮	油揚げ ひじき	さやいんげん 人参 たけのこ	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		豚じゃが汁	みそ 豚肉	ほうれん草 長葱	じゃが芋 ごま サラダ油				
		かみかみ小魚	煮干し						
5(水)	○	セルフ照り焼きチキンサンド	ぎゅうにゅう / 鶏肉	にんにく	コッパン	585	27.1	22.8	2.75
		フレンチサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 パセリ	サラダ油				
		ミネストローネ	レンズ豆 ベーコン	小松菜 トマト トマト缶 人参 玉葱	麦 マカロニ きび砂糖 サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し	マッシュルーム	アーモンド				
6(木)	○	かりかり梅ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	550	24.7	18.4	2.79
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		でん粉 大豆				
		うち豆と切昆布の煮もの【福島県】	打ち豆(大豆) 油揚げ 昆布	人参	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ わかめ	人参 長葱	じゃが芋				
7(金)	○	ごはん(柏市産)	ぎゅうにゅう /		米 麦	632	26.8	23.1	2.52
		秋刀魚の甘露煮	秋刀魚	生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖				
		チンゲン菜の辛子和え	青大豆	チンゲン菜 キャベツ もやし	きび砂糖				
		どさんこ汁	豆腐 みそ 豚肉	さやいんげん 人参 コーン缶 長葱	じゃが芋				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
10(月)	○	豆腐の中華丼(うすら卵)	ぎゅうにゅう / 豆腐 みそ	チンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 長葱	米 麦 でん粉 ごま油	601	25.5	18.7	2.14
		すき昆布と春雨のサラダ	昆布	干し椎茸	春雨 きび砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
11(火)	○	ごはん(柏市産)	ぎゅうにゅう /		米 麦	595	29.8	18.5	2.44
		ほっけ一夜干し	ほっけ						
		肉じゃが	青大豆 豚肉	人参 玉葱	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 玉葱					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
12(水)	○	タコスライス	ぎゅうにゅう / ひよこ豆	ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮 大豆油	593	23.9	17.7	2.27
		キャベツとポテのサラダ	レンズ豆 豚肉 チーズ	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		卵ともずくのスープ【沖縄】	もずく 卵	小松菜 長葱 えのき茸	でん粉 ごま油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
13(木)	○	ごはん(柏市産)	ぎゅうにゅう /		米 麦	545	29.0	14.7	1.76
		鮭のレモンしょうゆかけ	鮭	レモン果汁	でん粉 きび砂糖				
		切り干し大根とじゃがいもの旨煮	高野豆腐 豚肉	さやいんげん 人参 切干し大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		こまつな汁	みそ わかめ 鶏肉	小松菜 玉葱 えのき茸	ごま				
		塩ゆでえだまめ		枝豆					
14(金)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう /		胚芽パン	571	25.1	22.4	3.26
		ラタトゥーユグラタン	ベーコン チーズ	トマト スッキーニ 玉葱 なす にんにく エリンギ	じゃが芋 大豆油 サラダ油				
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり 大根 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		マカロニスー	鶏肉	人参 ほうれん草 セロリー 玉葱	マカロニ サラダ油				
17(月)	○	高津のとり飯【八千代市】	ぎゅうにゅう / 鶏肉		米 麦	560	23.1	18.3	1.94
		けんちょう【山口県】	豆腐 豚肉	人参 大根	こんにゃく 里芋 砂糖 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	みそ	チンゲン菜 人参 長葱 えのき茸	麩 じゃが芋				
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド				

【歯と口の健康習慣】  
歯の健康のために、噛み応えのある食材を取り入れました。よく噛むことは、体に良い効果がたくさんあります！

麦入りミネストローネ

【福島県の郷土料理】  
5年生林間学校先の郷土料理紹介  
うち豆と切昆布の煮もの  
大豆を打ちつぶして乾燥させたもの。  
福島県の冬は、積雪が多く、新鮮な野菜を収穫することが難しいため、寒さと乾燥を利用した干し野菜などの保存できる食品を作ります。

【ししゃも】  
頭から骨までまるごとよく噛んで食べよう！カルシウムが豊富な食材です！

柏の特産 チンゲン菜

夏野菜を味わおう！

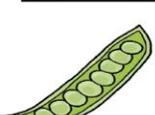
郷土料理を紹介します！

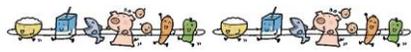
### チンゲンサイで彩りを追加！

チンゲンサイは、カルシウムや鉄、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。β-カロテンは、油と一緒にすると吸収率がアップするので、油で炒めるのもおすすめです。チンゲンサイは、きれいな緑色で、加熱することで葉は濃い緑に、葉柄は鮮やかな淡緑色になります。あくが少なく、手軽に調理できて、料理に彩りを添えることができます。



### えんどうのファミリー大集合

 豆苗	 さやえんどう	 グリーンピース	 スナップえんどう	 えんどう豆
豆苗は、えんどうを芽生させたもの。	若いさを収穫したもの。	種子(豆)が育ったもの。	肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。	さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I初キー	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん もろとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
18 (火)	○	ごはん(柏市産) 鱈の蒲焼き 小松菜とコーンのごま和え ★かぶねぎ豚汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ おもに体をつくるものになる ごんにちぼ	生姜 小松菜 コーン缶 もやし かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく サラダ油	612	25.2	20.3	1.94
19 (水)	○	ピザトースト いんげん豆のサラダ うずら卵のスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ツナ チーズ いんげん豆 鶏肉 うずら卵	ピーマン 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 玉葱 パセリ 小松菜 人参 玉葱 にんにく えのき茸	食パン サラダ油 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー	567	24.3	21.5	2.85
20 (木)	○	ゆかりごはん(柏市産) かつおの五色揚げ煮 大根のみそ汁 アーモンド	ぎゅうにゅう/ 大豆 鯉 みそ みそ わかめ	ゆかり粉 さやいんげん 人参 生姜 にんにく 小松菜 大根 玉葱	米 麦 米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま 大豆油 アーモンド	597	26.9	17.6	1.86
21 (金)	○	スパゲティミートソース コーンと枝豆のサラダ ゴマだっぶりスコーン☆	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 枝豆	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油 サラダ油 小麦粉 砂糖 ごま バター	657	25.3	26.1	1.96
24 (月)	○	ごはん(柏市産) 鱈の味噌煮 磯香和え すいとん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ みそ 鱈 のり 鶏肉	生姜 長葱 梅干し 小松菜 人参 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 大根 白菜 ぶなしめじ	米 麦 きび砂糖 すいとん(小麦粉) 冷凍みかん	574	25.9	15.1	2.48
25 (火)	○	ハヤシライス かぶのサラダ 甘夏みかん 小魚	ぎゅうにゅう/レンズ豆 豚肉 煮干し	人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン 缶 甘夏みかん	米粉 米 麦 バター サラダ油 きび砂糖 オリーブ油 サラダ油	566	22.1	14.7	2.24
26 (水)	○	ごはん(柏市産) すすきのおろしかけ お浸し 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう/ すすき 豆腐 みそ 鶏肉	大根 小松菜 人参 もやし 人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋 サラダ油	593	28.7	18.1	2.07
27 (木)	○	ごはん(柏市産) 鶏肉の照り焼きネギたれかけ 梅ぎゅう【長柄町】 豆腐とわかめのみそ汁 小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ わかめ 煮干し	にんにく 長葱 レモン果汁 キャベツ きゅうり 大根 梅干し 小松菜 人参 玉葱	米 麦 ごま油 サラダ油 ごま ごま油 じゃが芋	553	25.4	18.3	2.16
28 (金)	○	和風カレーうどん 鶏肉とうずらの卵の煮込み 抹茶蒸しパン 小魚	ぎゅうにゅう/ 白いんげん豆 豚肉 鶏肉 うずら卵 小豆 牛乳 煮干し	人参 ほうれん草 長葱 小松菜 人参 ごぼう 生姜 大根 ほうれん草	うどん でん粉 サラダ油 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油 ミックス粉	559	24.8	19.5	2.76

**魚の油**  
魚の油には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が豊富に含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体に良い働きがあります。DHAやEPAはいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。

柏の特産 かぶ

千葉県で水揚げされる「すすき」を紹介します！

柏市産のねぎをたれにしました

※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。

※「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I初キ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	586	25.8	19.5	2.32
-------	-----	------	------	------

【6月使用食材について】

※6月使用 ベーコン:豚肉 食塩 砂糖 香辛料(ナツメグ・コリアンダー・カルダモン・オールスパイス)

5日(水)コッペパン 小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード

10日(月)ヨーグルト 乳・乳製品 砂糖 デキストリン 乳たんぱく 寒天 リン酸カルシウム ペクチン 香料 ピロリン酸第二鉄 甘味料 ビタミンD 乳酸菌 ビフィズス菌 水

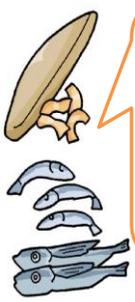
14日(金)胚芽パン 小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード 胚芽

19日(水)ぶどうゼリー 異性化糖 グレープ濃縮果汁 ゲル化剤 クエン酸 クエン酸Na クエン酸第一 グレープフレーバー 消泡剤 水

28日(金)蒸しパンミックス 小麦粉 砂糖 膨張剤 でんぷん ぶどう糖 グリシン 植物油 食塩 増粘多糖類

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節(本枯節)は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



給食では、鯖節と鰯節を使っています。すまし汁のようにだしを生かす料理の時は、昆布も使ってだしをとります。素材の味を生かし、だしを使って塩分を控えておいしい給食に仕上げます。

昔から食べられてきた

いわしと  
いわし加工品



いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。