



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I 礼 材	たん ば く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (木)	○	チキンライス	ぎゅうにゅう / ひよこ豆 鶏肉	人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 サラダ油	625	21.7	13.4	2.05
		ABCスープ	レンズ豆 ベーコン	小松菜 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 白菜	マカロニ ジャガイモ				
		フルーツ白玉		みかん缶 なつみかん缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
【チキンライス】 日本生まれの洋食のひとつとされています。ケチャップで味をつけます。									
2 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	648	31.7	18.2	2.08
		鮭の香味みそ焼き	みそ 鮭	生姜 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		大豆と鶏肉の五目煮	大豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		そうめんのすまし汁 (卵)	卵	小松菜 人参 長葱 えのき茸 干し椎茸	そうめん				
		ピーチゼリー			ゼリー				
【香味味噌焼き】 柏市特産のねぎを使った香味味噌ダレを焼きあがった鮭にかけていただきます。香ばしいみそとごまの風味でごはんがすすみます。									
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	678	25.6	23.4	2.09
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜 にんにく	米粉 でん粉 大豆油				
		五目きんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう れんこん	こんにゃく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		かぶねぎ豚汁 ★◎★	豆腐 みそ 豚肉	小松菜 人参 かぶ 長葱 ふなしめじ	じゃが芋 ごま油 サラダ油				
		みかん		みかん					
【かぶねぎ豚汁】 5年生のアイデア献立です。地場産物活用で地域の活性化を！いつもの豚汁に柏産野菜を使います。									
6 (火)	○	ほうとう【山梨県】	ぎゅうにゅう / みそ 豚肉	かぼちゃ 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 長葱	ほうとうめん きび砂糖 サラダ油	610	26.5	21.4	2.55
		厚揚げと里芋のごま煮 (うずら卵)	厚揚げ 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん 生姜 にんにく れんこん ふなしめじ	こんにゃく 里芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		チーズ入り蒸しパン	牛乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 バター				
		小魚	煮干し						
【ほうとう】 山梨県の郷土料理です。小麦粉で作った幅広い麺が特徴。かぼちゃをたっぷり入れて煮込み、からだもほかほか温まります。									
7 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	678	24.0	24.8	1.96
		秋刀魚のおろし しょうゆかけ	秋刀魚	大根 (葉) 大根	でん粉 砂糖 大豆油				
		かぶの南蛮漬け ★◎★		かぶ キャベツ きゅうり	きび砂糖 ごま ごま油				
		じゃがいものみそ汁	みそ わかめ	玉葱 長葱	麩 ジャガイモ				
		みかん		みかん					
【かぶの南蛮漬け】 ★◎★5年生のアイデア献立かぶの漬物です。給食では限られた時間なので、浅漬けのような感じに仕上がります。食感を楽しみましょう！									
8 (木)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう /		コッペパン グラニュー糖 きび砂糖 大豆油	645	23.0	21.4	2.37
		ポークビーンズ	いんげん豆 レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		りんご		りんご					
【ココア揚げパン】 みんなが大好きな揚げパンです。ココアパウダーをまぶして仕上げます。									
9 (金)	○	ピビンバ【韓国】	ぎゅうにゅう / みそ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 ぜんまい にんにく 長葱 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	629	26.8	19.9	2.17
		キムチとトックのスープ	豆腐 わかめ 卵	人参 玉葱 白菜 キムチ えのき茸	トック でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		アードモンド小魚	煮干し		アーモンド				
【ピビンバ】韓国料理 ピビンが混ぜる、パブが飯を意味します。									
12 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	627	28.2	20.7	2.59
		鯖の胡麻味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱	きび砂糖 ごま				
		ひじきの炒り煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 さやいんげん れんこん	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		のっぺい汁【新潟県】	豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 でん粉 こんにゃく サラダ油				
【のっぺい汁】新潟県の郷土料理ですが、全国に広がっている郷土料理です。									
13 (火)	○	スパゲティほうれん草と トマトのソース	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 ベーコン チーズ	トマト缶 人参 ほうれん草 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ でん粉 オリーブ油 サラダ油	689	24.5	22.3	2.31
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		米粉チョコチップマフィン ★◎6★	牛乳	旬です！	米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター チョコレート				



令和4年12月

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I補料*	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
14 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	633	28.9	19.9	2.34
		ホッケの一夜干し	ほっけ						
		さといも芋のそぼろ煮	青大豆 高野豆腐 豚肉	人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸	里芋 でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	厚揚げ みそ	人参 ごぼう 大根	じゃが芋 ごんにやく ごま サラダ油				
		りんご		りんご					
15 (木)	○	麻婆かぶ丼	ぎゅうにゅう / レンズ豆 みそ 豚肉	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ 生姜 たけのこ 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	628	23.4	15.7	2.41
		中華サラダ		人参 きゅうり 大豆もやし きくらげ	春雨 ごま ごま油 サラダ油				
		コーン卵スープ★◎6★	卵	チンゲン菜 玉葱 コーン缶 コーン缶	じゃが芋 でん粉 ごま油				
		ヨーグルト	ヨーグルト		旬です!				
16 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう /		コッペパン	668	27.3	25.1	2.95
		ししゃもフライ	ししゃも		小麦粉 パン粉 大豆油				
		コールスローサラダ		人参 赤ピーマン キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		パンブキンシチュー★◎6★	レンズ豆 ベーコン チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 パセリ	米粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
19 (月)	○	ポークかぶねぎカレーライス★◎6★	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 チーズ	人参 かぶ 生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	653	20.5	19.8	2.33
		すき昆布サラダ	昆布	小松菜 人参 キャベツ レモン果汁	春雨 きび砂糖 ごま サラダ油				
		りんご		りんご					
20 (火)	○	菜飯	ぎゅうにゅう /	菜めしの素	米 麦	610	25.4	14.6	2.83
		肉味噌おでん	みそ ごんぶ 竹輪 揚げボール 鶏肉	人参 生姜 大根 玉葱	ごんにやく 里芋 でん粉 きび砂糖				
		大豆としめじの柚子和え	大豆	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				
		みかん		みかん					

平均栄養量	645	25.5	20.0	2.36
-------	-----	------	------	------

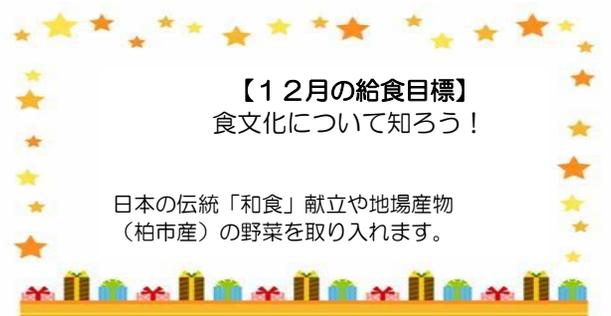
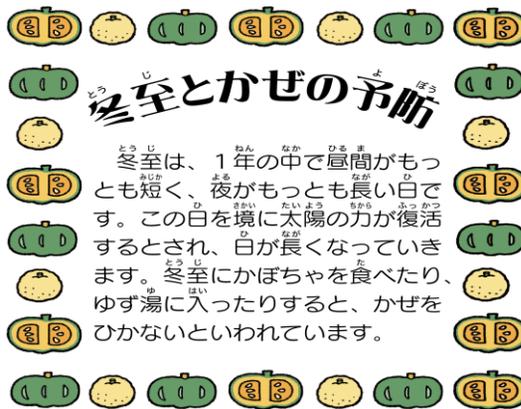
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「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補料\*の20~30%)、塩分/2g未満です。



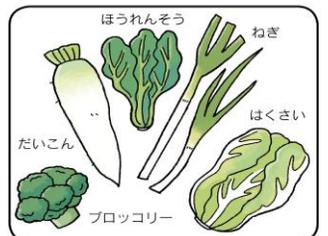
献立表の★◎6★は6年生  
★◎★は5年生のアイデア献立です！  
赤・黄・みどりのバランスや地場産物の活用などを考えてくれました。1月~3月の献立にも取り入れていきたいと思ひます。お楽しみに！！



【確認ください】

- 2日(金) ビーチゼリー (鉄強化) 白桃果肉 ビーチ果汁 異性化糖 還元水あめ 砂糖 グル化剤 酸味料 香料 クエン酸第一FeNa ビタミンC 酵素処理ルチン 白桃ピューレ 消泡剤
- 5日(月) さつまいも揚げ 魚肉すりみ(すけそうだら たちうお) でんぷん(タピオカ) なたね油 ぶどう糖 みりん 砂糖 食塩
- 6日(火) 蒸しパンミックス粉 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
- 8日(木) ココア 砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 植物レシチン(大豆由来) 炭酸Ca 香料 ビタミンC,B1,B2
- 13日(火) コッペパン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
- 13日(火) チョコチップ 砂糖 カカオマス 植物油 植物レシチン ビタミンE(酸化防止剤) 乳糖 ココアパウダー 全分グラム 全粉乳
- 16日(金) ホットケーキミックス粉 グリセリン脂肪酸エステル(乳化剤) パンリン(香料) 小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でんぷん 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2
- 16日(金) ししゃもフライ パン粉に小麦粉 とうもろこし なたね 大豆 を含みます。
- 20日(火) テーブルロールパン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
- 20日(火) ちくわ 魚肉すり身(すけそうだら・いとりだい) でんぷん 砂糖 食塩 発酵調味料 加工でんぷん 水
- 20日(火) 揚げボール 魚肉すり身(たちうお・すけそうだら) でんぷん 砂糖 みりん 食塩 ぶどう糖 揚げ油 水

冬に美味しい野菜を食べよう



3学期は1月11日(水)から給食開始です。冬休みも元気に過ごしましょう。

保護者のみなさま、給食当番白衣の洗濯や繕いなどご協力ありがとうございました。引き続き3学期もどうぞよろしくお願ひします。

よいお年を

