



# 予定献立表



令和5年02月

柏市立光ケ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I れ が ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ 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のになる	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	カレーうどん★◎6★	ぎゅうにゅう / 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱 ぶなしめじ	米粉 うどん サラダ油	605	26.4	20.8	2.64
		大豆と鶏肉の甘辛煮 (うずら卵)	大豆 鶏肉 うずら卵	小松菜 人参 ごぼう 生姜	きび砂糖 ごま サラダ油				
		ウインナー入り蒸しパン	ウインナー 牛乳 チーズ	こねぎ	蒸しパンミックス 砂糖 ごま油				
2 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	641	28.0	20.9	2.76
		ユーリーチー★◎6★	鶏肉	生姜 にんにく 長葱	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油				
		チョレギサラダ★◎6★	わかめ のり	キャベツ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		味噌ワントン	みそ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長葱 白菜 もやし きくらげ	ワントンの皮 ごま				
		小魚	煮干し						
3 (金)	○	大豆ごはん	ぎゅうにゅう / 大豆	人参	米 もち米	663	31.1	22.3	3.33
		鰯の甘露煮	鰯	生姜 長葱 梅干し オレンジピューレ	きび砂糖				
		豚肉とかぶの煮物 (うずら卵)	豚肉 うずら卵	小松菜 かぶ 生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油				
		いぶき汁	豆腐 わかめ はんぺん	人参 ほうれん草 大根 長葱					
		はるか(柑橘果物)		はるか					
6 (月)	○	梅ごはん	ぎゅうにゅう /	梅干し	米 麦 ごま	630	25.2	20.0	2.04
		肉豆腐	厚揚げ 豚肉	チンゲン菜 人参 玉葱 長葱 白菜 干し椎茸	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		うちこみ汁【香川県】	みそ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	うどん				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
7 (火)	○	牛乳	ぎゅうにゅう / 牛乳			648	28.6	26.8	2.90
		胚芽パン			胚芽パン				
		ポテトと青大豆のチーズ焼き	青大豆 ハム 牛乳 チーズ	玉葱 にんにく	じゃが芋 生クリーム サラダ油				
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉葱	ごま サラダ油				
		マカロニスープ(うずら卵)	ベーコン うずら卵	人参 セロリー 玉葱	マカロニ サラダ油				
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	629	26.9	19.9	1.75
		手作りのりの佃煮	のり	リクエストのあった「のりの佃煮」です！	砂糖				
		鱈の野菜あんかけ	鱈	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 玉葱 にんにく えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油				
		いも煮汁【山形県】	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	小松菜 人参 大根 長葱 ぶなしめじ	里芋 こんにゃく きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		ブルー (ドライフルーツ)		ブルー					
9 (木)	○	揚げ麺の五目あんかけ	ぎゅうにゅう / さつま揚げ 豚肉	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 たけのこ きくらげ	皿うどん麺(揚げ麺) でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	652	24.1	29.1	2.55
		中華たまごスープ(卵)	わかめ 卵	人参 コーン缶 長葱 えのき茸	でん粉 ごま油				
		ほうれん草ケーキ★◎6★ (アーモンド)	牛乳	ほうれん草	米粉 ミックス粉 砂糖 バター グラニュー糖 アーモンド				
		小魚	煮干し						
10 (金)	○	ひじきと青大豆のごはん	ぎゅうにゅう / 青大豆 油揚げ ひじき 鶏肉		米 麦 きび砂糖 サラダ油	589	22.6	15.8	2.38
		カレー肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		味噌仕立てつみれ汁	みそ いわしつみれ	人参 ごぼう 生姜 大根 長葱 白菜					
		りんご		りんご					
13 (月)	○	焼き豚チャーハン	ぎゅうにゅう / 焼き豚	チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 コーン缶	米 麦 サラダ油	611	22.3	16.6	2.06
		高野豆腐のドレッシング和え	青大豆 高野豆腐	小松菜 キャベツ 玉葱	でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		カムジャック【韓国】	レンズ豆 豚肉	にら 生姜 長葱 キムチ えのき茸	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		みかん		みかん					
14 (火)	○	ツナクリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう / ツナ ベーコン 牛乳	人参 ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム	米粉 スパゲティ 生クリーム バター サラダ油	644	27.3	22.8	2.18
		キャベツとベーコンのスープ	鶏肉	小松菜 人参 キャベツ 玉葱 干し椎茸					
		手作りチョコチップスコーン ★◎6★	牛乳		小麦粉 砂糖 バター チョコレート				
		小魚	煮干し						

【6年生考案レシピ】  
★◎6★  
外国語の授業で栄養バ  
ランスを考えて献立を立てま  
した。イラストや材料をもと  
に献立にしてみました。給  
食初登場です。

【節分】  
「季節を分ける」ことを意味  
しています。季節は春、夏、  
秋、冬とありますが、季節が  
変わる日を立春、立夏、立  
秋、立冬と言います。  
そして、これらの前日が節  
分です。

【うちこみ汁】  
香川県の郷土料理  
農家の冬の寒い日の日常  
食として、手早くつくる汁物  
の1つ。  
旬の野菜を豊富に使います。

【ブロッコリー】  
栄養豊富な野菜です(^^)/  
体の免疫力を高める、美肌  
効果のあるビタミンCや野菜  
なのにたんぱく質がありま  
す。  
花(つぼみ)を食べる花野  
菜です。

【いも煮汁】山形県の郷土  
料理  
「芋煮」は里芋の収穫期の  
秋から冬によく食べられて  
いる郷土料理です。地域や  
家庭によって味付けや具材  
の種類に違いがあるのも  
「芋煮」の面白いところです。

【ほうれん草ケーキ】  
6年生考案レシピです。苦  
手な野菜もケーキにすれば  
おいしく食べられますね！  
鉄分、カルシウムが豊富な  
旬の食材ほうれん草です。

【カムジャック】韓国の料理  
カムジャはじゃがいも、カム  
ジャックはじゃがいもの  
スープの意味。キムチを入  
れて仕上げます。体が温ま  
るスープです。

【チョコチップスコーン】6年  
生考案レシピ。強力粉と薄  
力粉を使います。1個ずつ  
手作りします。



# 予定献立表



令和5年02月

柏市立光ケ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I礼	たんぱく	ししつ	えん
			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	Kcal	g	g	g
15 (水)	○	五穀ごはん	ぎゅうにゅう/ めひかり	生姜 にんにく	米 五穀米(麦・玄米・もち麦・もち黒米・もちぎび)	615	25.0	20.8	2.25
		めひかりの唐揚げ★◎6★	めひかり	人参 ごぼう 大豆もやし	米粉 てん粉 大豆油	【めひかりのから揚げ】 深海魚です。目が青緑色に光って見えるので「めひかり」とよばれるそうです。太平洋側で水揚げされます。給食では、頭の部分をカットしたものを 사용합니다。骨ごとたべてカルシウムをとりましょう！			
		浦上そぼろ【長崎県】	さつま揚げ 豚肉	小松菜 玉葱	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		こまつな汁	みそ わかめ		麩 ごま				
		黒糖大豆	大豆		黒糖				
16 (木)	○	ガーリックライス	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 レンズ豆 金時豆 豚肉 ウインナー チーズ	にんにく パセリ	米 麦 サラダ油	628	22.0	16.5	1.90
		豚肉と豆のトマト煮込み	トマト缶 人参 玉葱 にんにく	米粉 じゃが芋 サラダ油	【しょうが】 根茎を食べる野菜です。世界各地で薬用や香辛料として使用され、中国が最も多い生産国です。				
		しょうがのあったかスープ(うすら卵)	うすら卵	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸					サラダ油
		りんご	りんご						
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ さつま揚げ いか		米 麦	613	28.4	18.3	2.14
		豚肉のごま味噌焼き	みそ 豚肉	生姜 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま	【切干大根】 大根を乾燥させて作ります。甘味とうま味が凝縮されます。そして、鉄分やカルシウム、食物繊維を含みます。			
		切干大根の和風和え	油揚げ かつお節	小松菜 人参 キャベツ 切干大根	きび砂糖				
		にら卵スープ	はんぺん 卵	人参 ほうれん草 玉葱	でん粉				
		はるか(柑橘果物)	はるか						
20 (月)	○	チャンポンうどん(うすら卵)	ぎゅうにゅう/ 豚肉 うすら卵	にら 人参 キャベツ 生姜 玉葱 コーン缶 にんにく もやし 干し椎茸	うどん でん粉 ごま油 サラダ油	667	26.4	25.1	3.34
		じゃがいものカラフルサラダ★◎6★	青大豆 みそ	赤ピーマン きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油	【ちゃんぽん】 様々なものを混ぜることの意味があります。長崎ちゃんぽんが有名ですが、全国各地に存在する料理です。			
		アップルパイ★◎6★		りんご りんご缶 レモン果汁	砂糖 パイシート				
		小魚	煮干し						
21 (火)	○	かつおめし	ぎゅうにゅう/ 鯉	こねぎ 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 ごま 大豆油	601	24.7	16.8	2.13
		大根と厚揚げの炊いたん【京都】	厚揚げ 鶏肉	みず菜 生姜 大根	砂糖 サラダ油	“炊いたん”は、出汁をじっくり染み込ませるように炊いてつくっておかずのことを指します。おだしでことごと煮合めます。素材のおいしさを味わいましょう！			
		白玉みそ雑煮	みそ	人参 かぶ ごぼう 長葱	白玉餅 里芋 こんにゃく				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
22 (水)	○	ピザトースト★◎6★	ぎゅうにゅう/ ベーコン チーズ	ピーマン 玉葱 マッシュルーム	食パン サラダ油	644	25.0	24.4	3.00
		ひよこまめ入りコーンシチュー★◎6★	ひよこ豆 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	米粉 じゃが芋 生クリーム サラダ油	【ピザトースト】給食室で1枚ずつ具材をのせて作ります！			
		ゆで野菜のごまサラダ	小松菜 人参 かぶ キャベツ 生姜	きび砂糖 ごま ごま油					
24 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鯖		米 麦	596	26.2	16.8	2.71
		鯖のごま味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	砂糖 ごま	【せんべい汁】青森県 小麦粉でつくる南部せんべいは、汁に入れるともちもち食感を楽しめます。せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。			
		からし和え	わかめ	小松菜 キャベツ もやし					
		せんべい汁【青森県】	鶏肉	人参 こねぎ ごぼう 大根 長葱	里芋 南部せんべい				
		はるか(柑橘果物)	はるか						
27 (月)	○	豆腐のチリソース煮丼	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豆腐 いか 鶏肉	小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 マッシュルーム	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	611	23.1	15.5	1.93
		中華和え		キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨 ごま ごま油 サラダ油	【かぶねぎ豚汁】 5年生考案レシピで地場産物活用です！給食の定番になりそうです(^_^)/			
		アセロラゼリー鉄強化			アセロラゼリー				
28 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ ししゃも		米 麦	654	27.6	19.6	1.93
		ししゃものごま天ぷら	ししゃも	しそ	天ぷら粉 ごま 大豆油	【かぶねぎ豚汁】 5年生考案レシピで地場産物活用です！給食の定番になりそうです(^_^)/			
		かぼちゃのそぼろ煮	青大豆 豚肉	かぼちゃ 生姜 玉葱 干し椎茸	でん粉 砂糖 サラダ油				
		かぶねぎとん汁★◎6★	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ ごぼう 長葱 びなしめじ	こんにゃく じゃが芋 ごま油 サラダ油				

※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礼の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	629	25.8	20.5	2.42
-------	-----	------	------	------

### 【ご確認ください】

- 1日(水) 蒸しパンミックス粉 小麦粉 砂糖 膨張剤 でんぷん グリシン 植物油 食塩 増粘多糖類
- ウインナー 豚肉 食塩 砂糖 香辛料
- 3日(金)・17日(金) はんぺん さめずり身 すけそうたらすり身 でんぷん 砂糖 みりん 食塩 山芋 増粘多糖類 水
- 7日(火) 胚芽パン 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 胚芽
- 9日(木) 揚げ麵 小麦粉 なたね油 水分
- 13日(月) 焼き豚 豚肉 食塩 砂糖 香辛料
- 20日(月) パイシート 小麦粉 マーガリン 水 食塩 カロチノイド色素 クエン酸 乳化剤(大豆レシチン) 香料
- 22日(金) 食パン 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
- 28日(火) てんぷら粉 小麦粉 でんぷん コーンフラワー 食塩 炭酸カルシウム 膨張剤 乳化剤(大豆由来) 着色料(ビタミンB2)

【2月の給食目標】  
マナーを守って仲良く食べよう！  
正しい食事マナーを身につけましょう！