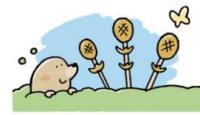




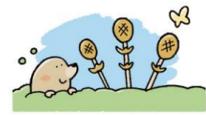
よてい こんだて ひょう
予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I	たんぱく 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	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	タコスライス	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮 大豆油 サラダ油	633	22.4	15.0	2.11
		ベーコンとポテトのスープ ★◎6★	ベーコン	小松菜 人参 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸	じゃが芋 サラダ油				
		フルーツポンチ★◎6★		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ				
		小魚	煮干し						
【タコスライス】 タコスはメキシコを代表する料理です。給食では、ごはんにはタコスミートをのせて、パリパリをトッピングしていただきます！									
2 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鯖		米 麦	692	30.2	26.9	2.26
		さばのおろし煮	鯖	生姜 大根	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		五目豆	大豆 昆布 さつま揚げ 鶏肉	人参 たけのこ	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		菜花のみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	菜の花 玉葱					
		アーモンド			アーモンド				
【菜花のみそ汁】 菜花とは食用の花の意味です。春の訪れを告げる野菜。独特の苦みを生かして料理します。ビタミンCが豊富です。美肌効果*があります。千葉県が出荷ランキング1位です！									
3 (金)	○	鮭のちらしずし	ぎゅうにゅう/ 鯖 フレーク	コーン缶 枝豆 レモン果汁	米 麦 砂糖 ごま	591	24.4	13.6	2.30
		かつおの五色揚げ煮	大豆 鰹	人参 ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖 大豆油				
		そうめんのすまし汁	はんぺん 鶏肉	小松菜 人参 長葱 えのき茸 干し椎茸	そうめん				
		りんご		りんご					
【桃の節句】ひな祭り 災いを避け、健やかな日々を願います。 									
6 (月)	○	ブルコギチャーハン ★◎6◎	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油	630	22.2	17.7	2.35
		トック入り卵スープ ★◎6★	卵	小松菜 人参 玉葱 長葱 干し椎茸	トック でん粉				
		のり塩ポテト★◎6★	青のり		じゃが芋 大豆油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
【ブルコギ】 ブルは火、コギは肉の意味です。しょうゆベースの甘口味です。韓国の定番料理。									
7 (火)	○	きなこ揚げパン★◎6★	ぎゅうにゅう/ きな粉		コッペパン グラニュー糖 きび砂糖 大豆油	656	25.9	23.6	2.22
		ポークビーンズ	ひよこ豆 いんげん豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油				
		柏野菜のサラダ★◎★	ツナ	かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖 オリーブ油 サラダ油				
		小魚	煮干し						
【揚げパン】 「揚げパンが食べたい！」の声に答えて、きなこ揚げパンにしました。高温で短時間でパンを揚げます。きなこをまぶして出来上がり(^-^)/									
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚		米 麦	659	25.0	21.6	2.45
		さんまの甘露煮	秋刀魚	生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖				
		里芋と野菜の煮物	鶏肉	大根(葉) 人参 さやいんげん 生姜 大根	こんにゃく 里芋 きび砂糖 サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	チンゲン菜 玉葱 長葱 えのき茸					
		清見オレンジ★◎6★		清美オレンジ					
【甘露煮】 オレンジピューレを使い、魚の臭み消しと骨までやわらかくなります。2時間くらいじっくり煮込んだ「甘露煮」はごはんがすすみます！									
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉		米 麦	648	26.1	21.7	1.79
		ヤンニョムチキン【韓国】	鶏肉	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま 大豆油				
		バンサンスウ【中国】		小松菜 キャベツ きゅうり 長葱 もやし	春雨 ごま油 サラダ油				
		豆腐のスープ	レンズ豆 豆腐 ベーコン	セロリー 玉葱 にんにく 白菜	サラダ油				
		ピーチゼリー鉄強化		桃果汁	ゼリー				
【バンサンスウ】 中国料理のひとつです。細切りにした野菜や春雨を酢で和えます。									
10 (金)	○	きつねうどん リクエスト	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉	人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸	うどん 砂糖	603	27.4	18.4	2.28
		大豆と鶏肉の五目煮	大豆 厚揚げ 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				
		かぼちゃの蒸しパン	牛乳	かぼちゃ	蒸しパンミックス				
		小魚	煮干し						
【きつねうどん】 きつねは油揚げを指します。諸説ありますが、油揚げが狐に似ていたからや神様の遣いであるきつねに油揚げをお供えたからなどが由来のようです。									



よてい こんだて ひょう 予定献立表



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes special notes for graduation and final school meals.

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (643, 25.7, 19.9, 2.22)

【ご確認ください】

- List of ingredients for each day from March 2nd to 15th, including items like fish, wheat, and various oils.

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

Checklist for school meal activities with illustrations: 協力して給食の準備をすることができた, 1人分の量をきれいに盛りつけた, 楽しく会食することができた, バランスのよい食事のとり方がわかった, 地域の地場産物がわかった, 感謝の気持ちを持って食べることができた.

~3月の給食目標~

一年間の食生活を振り返ろう

柏市の特産は? 千葉県郷土料理は? 食事バランスを考えるには? 作ってくれた人への感謝を伝えるには? 身体の成長のためにはどう食べる?

保護者のみなさま

令和4年度も、給食についてご理解、ご協力いただきありがとうございました。当番白衣の洗濯・繕いをいただき、滞ることなく子どもたちも当番をすることができました。次年度も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。給食調理業務委託者は、令和5年度も「株式会社丸鈴」が請け負います。安全・安心な給食提供に努めます。