



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)	E kcal	たん ぱく し つ g	し じ つ g	え ん ぶ ん g
			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				
10 (月)	○	豚丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 生姜 玉葱 長 葱 干し椎茸	米 麦 しらたき 砂糖 ごま サラダ油	598	24.2	16.5	2.14
		春キャベツのみそ汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 キャベツ コーン缶 長葱	ごま油				
		のり塩ポテト	青のり		じゃが芋 大豆油				
		清見オレンジ		清美オレンジ					
11 (火)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう/ 豆腐		胚芽パン	609	30.0	21.2	3.00
		ひよこまめ入り コーンシチュー	ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	米粉 じゃが芋 バター 生クリーム サラダ油				
		ツナサラダ	わかめ ツナ	キャベツ ぎゅうり 玉葱 レモン果汁	ごま油 サラダ油				
		小魚	煮干し						
13 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖		米 麦	600	24.5	18.7	2.48
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	ぎび砂糖				
		肉じゃが	豚肉	人参 玉葱 にんにく 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		にら玉汁 (卵)	豆腐 卵	にら 玉葱 えのぎ茸	でん粉				
14 (金)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう/ ベーコン チーズ	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	587	23.0	20.7	2.37
		コーンサラダ		キャベツ ぎゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		手作り紅茶スコーン(卵)/	牛乳		小麦粉 砂糖 バター				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
17 (月)	○	中華丼 (うすら卵)	ぎゅうにゅう/ 豚肉 うすら卵	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	569	22.8	14.9	2.26
		トックと野菜のスープ		小松菜 人参 玉葱 コーン缶 ぶなしめじ	トック きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		清見オレンジ		清見オレンジ					
		小魚	煮干し						
18 (火)	○	五穀ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭		五穀 (麦・玄米・もち麦・ もち黒米・もちきび) 米	568	30.2	14.6	2.09
		鮭の香味みそ焼き	みそ 鮭	生姜 にんにく 長葱	ぎび砂糖 ごま サラダ油				
		じゃがいものそぼろ煮	青大豆 豚肉	小松菜 人参 生姜 玉葱 ぶなしめじ	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		そうめん汁	はんぺん 鶏肉	チンゲン菜 人参 長葱 干し椎茸	そうめん				
19 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豚肉	トマト缶 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	637	19.8	18.7	1.98
		春キャベツのサラダ		人参 キャベツ ぎゅうり 玉葱 コーン缶	ぎび砂糖 ごま サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖				
20 (木)	○	麻婆豆腐ご飯	ぎゅうにゅう/ 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 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 ごま油 サラダ油	595	26.2	18.0	2.17
		春雨スープ (卵)	レンズ豆 鶏肉 卵	小松菜 人参 えのぎ茸	じゃが芋 でん粉 春雨				
		清見オレンジ		清見オレンジ					
		大豆小魚	大豆 煮干し						

【給食開始】
今年度もどうぞよろしくお願
いします！
給食を通じて、地場産物や
食べ物の旬、行事食、マ
ナーなどを伝えていきます
(*^_^*)

【旬の食材】
キャベツ
春に収穫する春キャベツは
ふんわり軽くてみずみずしい
です。どんな料理にもあう野
菜です。ビタミンCが豊富で
す。

【旬の食材】
にら
春のには葉がやわらかい
です。香りが特徴です。緑黄
色野菜で体を元気にしてくれ
ます！炒め物や汁物、おひ
たしなどいろいろな料理に活
躍します。

【紅茶スコーン】
給食室で手作りです。1個
ずつ形を整えて焼き上げま
す。紅茶の香りを楽しみま
しょう。主食のエネルギーを
補います。

【地場産物】
チンゲン菜
柏市生まれで、くせがなく食
べやすい野菜です。
ビタミンが豊富なので体の
調子を整えます！

【一年生給食開始】
初めての給食は、カレーライ
スです。もりもり食べて元気
に過ごそう(^^)/

【マーボー豆腐】
辛さ控えめに仕上げていま
す。ごはんにかけていただき
ましょう。

1
年
生
給
食
開
始



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)	エネルギー	たんぱく しつ	しじつ	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
21 (金)	○	給食ロール マカロニのクリーム煮 ゆで野菜のごまサラダ 小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 ブロccoli 玉葱 にんにく 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もやし	ロールパン 米粉 マカロニ じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	647	26.0	24.3	2.37
【給食ロールパン】 給食のパンは、流山市にある「小菅パン」から納品されます。粉には、米粉も使っています。									
24 (月)	○	わかめごはん 肉豆腐(葱) だけのこのみそ汁 アセロラゼリー (鉄強化)	ぎゅうにゅう/ わかめ 厚揚げ 豚肉 みそ	チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 長葱 白菜 干し椎茸 小松菜 人参 だけのこ 玉葱	米 麦 ごま しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 アセロラゼリー	579	21.6	17.2	2.27
【旬に食材】 たけのこ 春だけの特別な味わいです。鮮度が命！収穫したら短時間で調理していただきます。									
25 (火)	○	ごはん さばのおろし煮 大豆と鶏肉の五目煮 えのき茸のみそ汁	ぎゅうにゅう/ 鯖 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	大根 小松菜 人参 ごぼう 生姜 大根 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 ごんにやく きび砂糖 サラダ油	633	30.3	23.2	1.98
26 (水)	○	キムチチャーハン いかの五色揚げ煮 五目スープ (うずら卵)	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 大豆 いか うずら卵	にら にんにく 長葱 キムチ 人参 ピーマン 生姜 にんにく チンゲン菜 人参 長葱 えのき茸	米 麦 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 春雨	600	23.8	19.3	2.66
27 (木)	○	だけのこご飯 旬です! ししゃもの唐揚げ さつまいもの胡麻和え ずまし汁	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉 ししゃも さつまいも 豆腐	だけのこ 小松菜 人参 ごぼう みず菜 人参	米 もち米 きび砂糖 サラダ油 でん粉 大豆油 さつまいも きび砂糖 ごま 麩	578	23.1	20.7	2.27
【ししゃも】 頭から骨まで丸ごと食べられる魚です。給食では定番で、毎月登場します。今月は、から揚げにしました。よくかんでいただきます。									
28 (金)	○	みそうどん (煮込み) ひじきの炒り煮 ほうれん草ケーキ (アーモンド) 小魚	ぎゅうにゅう/ みそ 鶏肉 青大豆 油揚げ ひじき 豚肉 牛乳 煮干し	小松菜 人参 大根 長葱 白菜 ぶなしめじ 人参 ごぼう れんこん ほうれん草	うどん サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油 米粉 ミックス粉 砂糖 アーモンド バター	570	22.7	22.1	2.51
【ほうれん草ケーキ】 抹茶のような濃い緑色に仕上がります。ほうれん草は栄養価が高いので「緑黄色野菜の王様」といわれるほどです。									

※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)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2グラム未満です。

平均栄養量	598	25.1	19.3	2.33
-------	-----	------	------	------

【お知らせ】

日本食品標準成分表が2020年(8訂)に改訂され、食品中のエネルギーの計算方法が変更されました。柏市では令和5年4月より学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新したため、多くの食品でエネルギー量が低くなっています。従来までの献立に比べるとエネルギー値が下がっていますが、給食内容や提供量は今までと変わりませんので、ご安心ください。

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食当番の身支度



【保護者のみなさま】

令和5年度も 給食調理業務は引き続き「株式会社 丸鈴」が請け負います。安全・安心でおいしい給食提供に努めます。

★給食当番白衣について

当番は1週間使った白衣・帽子を週末に持ち帰ります。給食準備や片付けを衛生的に行うために、洗濯、アイロンがけ、繕いなどをしていただき、翌週に持たせてください。ご協力よろしくお願いたします。



いただきます
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

マナーを身につけよう!

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか? 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。