令和6年 2月

予 定 献 立 表

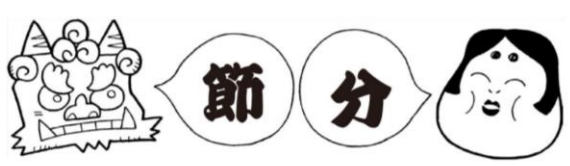
柏市立光ケ丘中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	おもに体の組織をつくる 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる 6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 (木)	○	ツナピラフ	ツナ	牛乳／ チーズ	人参	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	761	29.1	22.8	3.18
3年なし		ポテトのチーズ焼き	味噌 ソーセージ	チーズ	パセリ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		茎わかめ入りサラダ		くきわかめ	小松菜	きゅうり 玉葱 もやし	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ミネストローネスープ	赤いんげん豆 ベーコン		トマト 人参	キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
2 (金)	○	白飯 「節分献立」		牛乳／			米 麦		793	34.8	26.4	3.01
3年なし		イワシの蒲焼き	イワシ			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		具だくさん味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ		大根 長葱 しめじ						
		炒り大豆	大豆									
5 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		791	33.0	22.6	2.64
		鯖の甘露煮	サバ			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖					
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油				
		じゃが芋だんご汁	油揚げ 鶏肉		かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		ぽんかん				ぽんかん						
6 (火)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳／		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	783	30.6	27.1	2.88
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	生姜 切干し大根 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		根菜ときのこの味噌汁	生揚げ 味噌		人参	ごぼう 大根 長葱 えのきたけ しめじ	じゃが芋	ごま油				
		★抹茶ミルクゼリー		寒天 調理用牛乳			砂糖	生クリーム				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
7 (水)	○	野沢菜チャーハン	豚肉	牛乳／	野沢菜	とうもろこし	米 麦	ごま サラダ油	761	34.4	27.3	2.86
		鮭の南部焼き	鮭				きび砂糖	ごま				
		いんげん豆入りサラダ	白いんげん豆		人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	サラダ油				
		うずら卵入りワンタンスープ	鶏肉 うずら卵		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
8 (木)	○	ピザトースト	ソーセージ	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	810	31.1	31.5	3.38
		マカロニサラダ	ツナ		人参	キャベツ レモン	マカロニ	サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 調理用牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 とうもろこし	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		りんご				りんご						
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
9 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		764	31.9	23.4	2.79
		★味付けのり		のり								
		ツナ入り卵焼き	ツナ 卵		パセリ	とうもろこし 長葱	砂糖					
		からし和え			小松菜	白菜 もやし	きび砂糖					
		肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 グリンピース	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		柏野菜の味噌汁	味噌 油揚げ		かぶ(葉) チンゲン菜	かぶ 長葱						
14 (水)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 味噌 豚肉	牛乳／	トマト ピーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	779	31.0	22.8	2.59
		野菜スープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 えのきたけ		サラダ油				
		チョコチップココアケーキ	いんげん豆	調理用牛乳			ミックス粉 三温糖 チョコレート	バター				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				

節分の次の日「立春」は旧暦の元日です。新しい年を迎えるにあたり、魔よけをする意味でイワシを食べるといわれています。

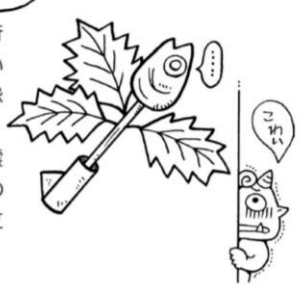
今日は抹茶の日です。茶道において茶席で湯を沸かす道具「風(2)炉(6)」(ふろ)にちなんで1992年に制定されました。抹茶を使ったゼリーを出します。

千葉県はのりの産地としても知られており、主に市川・船橋・木更津・富津の養殖場で育てられています。千葉ののりは風味がよく味が濃いのが特徴です。



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



●○● ご注意ください ●○●

2月引き落としの給食費は、2月分と3月分と合わせて集金します。残高不足とならないよう 事前に残金の確認をお願いします。

引き落とし日 ①2月6日(火) ②2月20日(火)

集金額 1年生 9,900円 2年生 9,900円 3年生 5,280円

※市内駅伝や音楽発表会に参加した生徒および 受験のため給食を停止した生徒は 該当日数×@330円分 減額して引き落とします。

※飲用牛乳を停止している生徒は 年間提供回数分の牛乳代金(1本あたり61円)を減額して引き落とします。

※引き落とし手数料が10円かかります。

★令和6年4月から給食費が改定される予定です。(現在 1食単価330円)
詳細については、後日2月中に配付される通知文にてご確認ください。

令和6年 2月

予 定 献 立 表

柏市立光ケ丘中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	おもに体の組織をつくる 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる 6群 油脂・種実	Ｅネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
15 (木)	○	すき焼き丼	焼き豆腐 豚肉	牛乳／	人参	玉葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	755	29.3	20.1	2.74
		★味噌ポテト	いんげん豆 味噌				小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	大豆油				
		かきたま汁	高野豆腐 卵	わかめ	にら	玉葱 えのきたけ	でん粉					
		オレンジ				オレンジ						
16 (金)	○	ポークカレーライス	味噌 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	ピクルス 生姜 玉葱 にんにく グリンピース	米 麦 小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油	822	27.1	24.9	2.08
		ブロッコリーのカラフルサラダ	味噌		人参 ブロッコリー	玉葱 とうもろこし レモン	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん 黄桃	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
19 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		765	32.2	25.9	2.91
		イナダの照り焼き	イナダ				きび砂糖 水あめ					
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう	里芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		大根と油揚げの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		大根						
		★きんかん				きんかん						
20 (火)	○	豆腐入り中華丼	味噌 いか 豆腐 えび あさり 豚肉 うずら卵	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	761	28.6	21.6	2.63
		大学芋					さつま芋 きび砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
		大根とわかめのスープ	鶏肉	わかめ		生姜 大根 長葱 しめじ		サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
21 (水)	○	昆布ご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／ 昆布	人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖		727	33.1	24.3	2.86
		鯖のカレー焼き	サバ			生姜						
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ						
		さつま汁	豆腐 味噌 さつま揚げ		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋 こんにゃく					
		黒糖カシューナッツ					黒砂糖	カシューナッツ				
22 (木)	○	ゆかりご飯		牛乳／	ゆかり粉		米 麦	ごま	805	36.8	23.7	3.28
		和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 卵		人参	生姜 玉葱	パン粉 でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	じゃが芋	サラダ油				
		ごま仕立ての味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ	こんにゃく	ごま				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
26 (月)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	779	31.5	28.2	2.45
		チリコンカン	赤いんげん豆 豚肉	チーズ	人参	玉葱 にんにく グリンピース	小麦粉	マーガリン サラダ油				
		スパゲティバジリコ			しそ パセリ	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター				
		しらぬい（柑橘果物）				しらぬい						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
27 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		832	29.4	23.0	2.88
		サワラの野菜あんかけ	サワラ		人参 ピーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		★スキー汁	豆腐 味噌 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋 こんにゃく かまぼこ					
		はちみつレモンゼリー					ゼリー					
28 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		766	32.6	24.6	2.64
		生揚げの味噌炒め	生揚げ 味噌 豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 生姜 にんにく エリンギ	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		卵入り中華コーンスープ	ベーコン 卵	わかめ		玉葱 とうもろこし	でん粉	サラダ油				
		りんご				りんご						
29 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		727	29.1	23.4	2.90
		ししゃものレモン揚げ		ししゃも		生姜 にんにく レモン	小麦粉 きび砂糖	大豆油				
		高野豆腐とたけのこの煮物	油揚げ 高野豆腐			たけのこ 干し椎茸	砂糖					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		沢煮椀	豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				

「食育の日」魚を主菜とした一汁三菜献立

味噌ポテトは、蒸したじゃが芋を天ぷらにして、甘い味噌をつけて食べる埼玉県秩父地方に伝わる郷土料理です。

「きんかん」は皮ごと食べられるので、皮や筋に含まれる栄養素を丸ごとたっぷり摂取できます。昔からのどの風邪に効くと言われています。

明治時代、新潟県上越地方に初めてスキーが伝えられ、このスキー汁が生まれたとされています。短冊切りにした具材はスキーの板を表しています。

3年なし

3年なし

平均栄養量	777	31.4	24.6	2.82

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取Ｅネルギーの20～30%）、食塩相当量/2.5ｸﾞﾗﾑ未満です。