令和5年 4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	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	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	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
10 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 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	789	29.4	24.1	2.85
		大学芋					さつま芋 きび砂糖 水あめ	ごま 大豆油				
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		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				
12 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		859	38.2	27.4	2.32
		鯖の一味焼き	鯖			生姜	三温糖	ごま油				
		大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	キャベツ 切干し大根		サラダ油				
		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				
		ミニトマト			ミニトマト							
		ヨーグルト		ヨーグルト								
13 (木)	○	ポークカレーライス	味噌 豚肉	牛乳／ 脱脂粉乳 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	911	29.7	26.9	2.21
給食開始 1年生		大豆とひじきのサラダ	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				
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	砂糖 白玉					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
14 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		799	29.7	25.1	3.18
		白いんげん豆コロッケ	いんげん豆 豚肉			玉葱 とうもろこし	小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油				
		キャベツときゅうりのサラダ			小松菜 人参	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		鶏肉とうずら卵の煮物	鶏肉 うずら卵		人参	生姜 たけのこ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		えのき茸と大根の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		大根 えのきたけ						
17 (月)	○	ゆかりご飯		牛乳／	ゆかり粉		米 麦	ごま	719	34.3	19.4	3.35
		シイラのねぎ味噌かけ	味噌 しいら			長葱	でん粉 砂糖					
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		ひじきの旨煮	油揚げ あさり 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん		しらたき きび砂糖	サラダ油				
		けんちん汁	豆腐		人参	ごぼう 大根 長葱	里芋 こんにゃく	ごま油				
		黒糖カシューナッツ					黒砂糖	カシューナッツ				
18 (火)	○	テーブルロール		牛乳／			テーブルロール		821	38.7	33.0	4.09
		ミートローフ	大豆 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト	生姜 玉葱	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油				
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり もやし レモン	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		スパゲテイバジリコ			しそ パセリ バジル	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター				
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
19 (水)	○	★たけのこご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／	さやいんげん	たけのこ	米 麦 きび砂糖	サラダ油	796	30.5	28.5	3.09
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		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				
		じゃが芋とベーコンの洋風味噌汁	味噌 油揚げ ベーコン		人参 さやえんどう	玉葱	じゃが芋	バター				
		ブルーベリーゼリー					ゼリー					
20 (木)	○	なす入り肉味噌丼	大豆 味噌 豚肉	牛乳／	人参 ピーマン	生姜 なす にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	769	35.0	24.4	3.07
		鰯のパン粉焼き	鰯		パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム				
		ワンタンスープ	なると 鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし きくらげ	ワンタンの皮	ごま油				
		いり大豆	大豆									
		河内晩柑（柑橘果物）				河内ぱんかん						
21 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		795	35.5	24.3	2.88
		鯖の甘露煮	鯖			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖					
		キャベツときゅうりのごま酢和え			人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		五目昆布豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのきたけ	でん粉					
		ドライプルーン				プルーン						

「食育の日」
旬の食材を使った献立

1年生にとって中学校給食が始まります。成長に合わせ、品数や量が多くなります。活動量や成長に必要な食事量を給食で学んでいきましょう。

旬の食材「たけのこ」を加えたご飯は春の訪れを感じさせる料理です。人気メニューの唐揚げとともにおいしくいただきましょう。

今年度の給食でも 取り入れます！

柏市の給食ってどんな給食？

① 成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のために、バランスのとれた食事になっています
② 健康教育における「生きた教材」となるような献立になっています
③ 素材の持ち味を生かし、できる限り手作りでの料理を心がけています
④ 日本の伝統的な食生活に関心をもち、地域で培われた食文化を体験したり、郷土への関心を深めることができる献立になっています

★毎月19日は 食育の日

食育基本法で 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

19日またはその前後の日を「食育の日献立」として、テーマを持った献立をとりいれていきます。

令和5年 4月

予 定 献 立 表

柏市立光ケ丘中学校

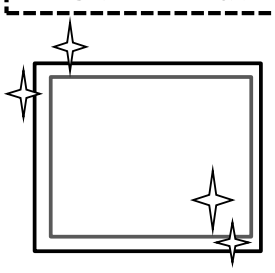
日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
24(月)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	702	30.3	25.0	2.25
		フライドポテト					じゃが芋	大豆油				
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
25(火)	○	★グリンピースとコーンのご飯		牛乳／		グリンピース とうもろこし	米 もち米 麦		797	32.0	30.2	3.25
		ししゃもの若草揚げ		ししゃも			小麦粉 でん粉	大豆油				
		ハムとひじきのサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
26(水)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン きび砂糖	ごま マーガリン	775	31.5	32.9	2.73
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく グリンピース	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		もやしとツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり もやし		サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚		煮干し								
27(木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		735	30.5	24.6	2.41
		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					
		ふきとたけのこの春野菜煮	油揚げ 鶏肉		人参 さやえんどう	たけのこ ふき	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		沢煮椀	高野豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	しらたき じゃが芋	サラダ油				
		河内晩柑（柑橘果物）				河内ぱんかん						
28(金)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマト	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	799	25.2	24.5	2.75
		茎わかめと青大豆のサラダ	青大豆	くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ミルクゼリーいちごソースかけ		アガー 牛乳		いちご	砂糖	生クリーム				

旬の食材「グリンピース」を加えたご飯は、今の時季にしか味わえません。さや付きのグリンピースを購入し、若草学級の皆さんにさや剥きをお手伝いしてもらう予定です。

※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。
※「牛乳／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準 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（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、食塩相当量/2.5ｸﾞﾗﾑ未満。

平均栄養量	790	32.2	26.4	2.89

ご家庭に「お願い」と「お知らせ」



★毎日、ランチョンマット（給食用ナフキン）を持たせてください。

机の汚れを食器につけないため、食べこぼしで机をよごさないため、学習の机を食事の場として区別するためなどの意味があります。
大きめのハンカチやバンダナなどでも構いません。忘れたときは貸し出します。洗って返却してください。

★白衣の洗濯をお願いします。

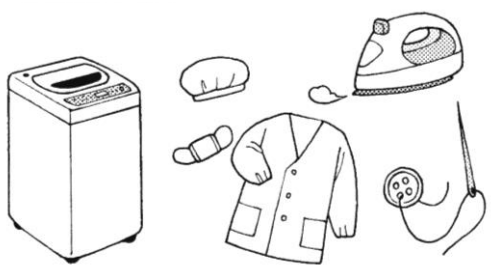
給食当番は週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに学校へ持ってくるようにお願いします。ボタンが取れかけている場合は、お手数ですが直していただけると助かります。

★給食停止について

長期欠席や食物アレルギー、その他特別な事情により給食を食べない場合は、給食停止届の提出が必要です。
学級担任を通して学校までお知らせください。なお、食材発注変更の都合上、給食の停止は届の受け付け後、4日後から適用となりますのでご注意ください。

★栄養価表示について

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。従来までの献立表に比べるとエネルギー値が下がっていますが、給食の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。



今年度 光ケ丘中学校の給食を担当します。よろしくお願いします。
★栄養教諭 宮澤（みやざわ） ★調理委託会社 （株）トウショク

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。
おいしいことはもちろん、安全安心なものであることが需要です。栄養バランスよくさまざまな食材を使った献立を、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めて提供してまいります。

つくってみよう 給食の味

4/19実施 「鶏肉の唐揚げ」

【材料】 鶏もも肉 480g おろしにんにく・おろししょうが 各小さじ1
4人分 しょうゆ 大さじ1・1/2 酒 大さじ1 塩こしょう少々
でんぷん 大さじ4 揚げ油 適量

【作り方】 ① 鶏肉は大きめのひと口大に切る。にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、塩こしょうで下味をつける。
② でんぷんをまぶし、油で揚げる。

POINT！
・下味は1時間ほどつけるとよりおいしくなります。
・でん粉の半分を米粉にすると、衣がカラッとした仕上がりになります。