令和5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	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	塩分 g
1(水)	○	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	733	30.7	20.3	2.84
		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				
		ワンタンスープ	なると 鶏肉			長葱 白菜 たけのこ きくらげ	ワンタンの皮					
		★ネーブルオレンジ				オレンジ						
		炒り大豆	大豆									
2(木) 3年なし	○	山菜おこわ	油揚げ	牛乳／		山菜ミックス(わらび・えのきたけ・たけのこ) しめじ	米 もち米	栗	726	30.4	23.4	3.23
		ひじき入り卵焼き	大豆 鶏肉 卵	ひじき	人参	玉葱	きび砂糖	サラダ油				
		かみかみ大豆サラダ	大豆		小松菜	キャベツ きゅうり	でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		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				
		小魚		煮干し								
3(金) 3年なし	○	白飯 「節分献立」		牛乳／			米 麦		715	27.3	17.8	3.08
		鰯の梅煮	イワシ			梅干し	水あめ でん粉 砂糖					
		野菜のごま煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油				
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ						
		柏野菜の味噌汁	高野豆腐 味噌 油揚げ		かぶ(葉)	かぶ 長葱 白菜						
		しらぬい（かんきつ果物）				しらぬい						
6(月)	○	カレーミートスパゲティ	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油	888	33.4	25.6	2.09
		じゃが芋の味噌サラダ	味噌		人参	きゅうり とうもろこし 長葱	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		フルーツケーキ	卵	牛乳		バナナ レーズン 黄桃	小麦粉 砂糖	バター サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
7(火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		848	28.4	25.4	3.28
		ツナ入りコロッケ	ツナ			玉葱	小麦粉 じゃが芋 ポテトの華 パン粉	大豆油 サラダ油				
		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				
		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				
		大根となめこの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		大根 長葱 なめこ						
		ミニトマト			ミニトマト							
8(水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		816	33.4	29.2	2.49
		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				
		にら卵スープ	なると 卵		にら 人参		でん粉 春雨	ごま油				
		★きんかん				きんかん						
		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				
9(木)	○	はちみつレモントースト		牛乳／		レモン	食パン はちみつ	マーガリン	788	28.3	28.3	2.74
		ブロッコリーとマカロニのサラダ	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				
		チキンオーロラシチュー	豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 にんにく しめじ	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		りんご				りんご						
		小魚		煮干し								
10(金)	○	さんまご飯	秋刀魚	牛乳／		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	818	29.9	27.0	3.50
		肉豆腐	豆腐 味噌 豚肉		人参	玉葱 長葱 干し椎茸 えのきたけ	しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		からし和え			小松菜	白菜 もやし	きび砂糖					
		じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		玉葱	じゃが芋					
		はるか（かんきつ果物）				はるか						

ネーブルオレンジの「ネーブル」とは「へそ」という意味があります。ヘタの反対側のおしりの部分がおへそのように見える外見の特徴を持つオレンジです。

今日は節分です。魔除け・鬼除けの意味がある「イワシ」を使った献立です。果物の「しらぬい」は清見オレンジとぽんかんを掛け合わせた糖度の高い人気のかんきつ果物です。

きんかんはミカン科キンカン属の木になる果実で、原産地は中国とされています。果肉だけでなく皮もそのまま食べることができます。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

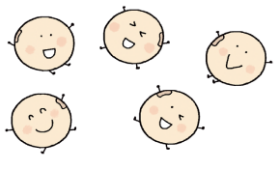
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、塩分/2.5ｸﾞﾗﾑ未満です。

２月３日は節分

節分とは、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことで，季節の変わり目を指していました。それが次第に「立春」の前日だけをいうようになりました。

節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて，豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い，福を呼び込みます。また，ヒイラギの枝にイワシの頭を刺して，家の出入り口や軒下に飾り，嫌なにおいで鬼を追い払う風習もあります。

大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

●○● 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(月) ②2月20日(月)

集金額 1年生10,890円 2年生10,560円 3年生6,270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。

※引き落とし手数料が10円かかります。

令和5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	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	塩分 g
13 (月)	○	ごまじゃこご飯		牛乳／小魚ちりめん			米 麦	ごま	711	35.7	22.8	3.30
		鰆と塩昆布のホイル焼き	サワラ	塩昆布	人参 万能ねぎ	玉葱 にんにく しめじ		ごま油				
		柚子香和え			小松菜	白菜 もやし ゆず	きび砂糖					
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
14 (火)	○	サーモンクリームスパゲティ	鮭 あさり ベーコン	牛乳／ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	782	32.5	32.3	2.93
		ミートパイ	豚肉 鶏肉	チーズ		玉葱	パン粉 きび砂糖 パイシート(卵)	サラダ油				
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		★はるみ（かんきつ果物）				はるみ						
15 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		793	34.1	20.5	3.10
		鯖の甘露煮	サバ			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖					
		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				
		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					
		ひたし豆	青大豆									
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
17 (金)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	763	30.4	26.8	2.48
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	人参 トマト	玉葱 にんにく グリンピース	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		根菜とひじきのソテー		ひじき	ピーマン 赤ピーマン	ごぼう とうもろこし にんにく れんこん		オリーブ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		粒アーモンド						アーモンド				
20 (月) 3年なし	○	キムチチャーハン	あさり 豚肉	牛乳／	人参	ザーサイ 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	849	30.6	28.8	4.06
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	大豆油				
		いんげん豆入りサラダ	いんげん豆		人参	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 きび砂糖	サラダ油				
		卵入りトックスープ	鶏肉 卵		にら	大根 にんにく 大豆もやし	トック	ごま油				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
21 (火) 3年なし	○	白飯		牛乳／			米 麦		859	35.5	29.0	3.13
		イナダの照り焼き	イナダ				水あめ 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				
		寒天サラダ		寒天	人参	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		えのきたけと白菜の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		小松菜	白菜 えのきたけ						
		清見オレンジ				清見オレンジ						
22 (水) 3年なし	○	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	28.9	25.4	2.16
		ブロッコリーのカラフルサラダ	味噌		人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 とうもろこし レモン	きび砂糖	サラダ油				
		白玉入りフルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん 黄桃	白玉餅 砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
24 (金)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	785	32.7	19.8	3.54
		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				
		豆乳ポテト	豆乳	チーズ			じゃが芋	マーガリン				
		かぶとキャベツの味噌汁	豆腐 味噌		かぶ(葉)	かぶ キャベツ 長葱						
		マスカットゼリー					ゼリー					
27 (月)	○	テーブルロール		牛乳／			テーブルロール		764	32.2	26.1	3.38
		タラとポテトのグラタン	タラ	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱 枝豆 しめじ	小麦粉 じゃが芋	バター 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 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	小松菜	きゅうり 切干し大根 玉葱 とうもろこし		サラダ油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
28 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		868	32.4	28.1	3.11
		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				
		★煮みそ	生揚げ 味噌 豚肉 豆みそ うずら卵		人参 さやいんげん	大根	こんにゃく 里芋 三温糖					
		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				
		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				

「食育の日」魚を主菜に取り入れた献立

郷土料理紹介「煮みそ」

今日の果物「はるみ」は「しらぬい」と同じ清見とぽんかんの掛け合わせでできたかんきつ果物です。出回る期間が短く、希少価値の高い果物です。

魚を主菜とした一汁三菜の献立です。ごはんと相性のよい味噌汁には、白菜をはじめ、えのきたけや豆腐などたくさんの具材を入れています。国産の清見オレンジがデザートです。

「煮みそ」は三河地方を中心に愛知県各地で食べられている郷土料理です。季節の野菜をたくさん使い、愛知県独特の豆味噌（八丁みそ）で煮込んで作ります。

※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。

平均栄養量	801	31.5	25.4	3.02