



4月 給食予定献立表



令和5年

柏市立柏中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
10 (月)	○	ご飯		牛乳/				米 麦	828	32.9	25.6	2.59
		肉じゃが	豚肉		さやいんげん 人参	玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋 きび砂糖 こんにゃく	サラダ油				
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		卵と玉ねぎのみそ汁	みそ 卵	わかめ	小松菜	玉ねぎ						
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
		ローストアーモンド						アーモンド				
11 (火)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 第77回 入学式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
12 (水)	○	～ 1年生 給食開始 ～										
		キムチ炒飯	豚肉	牛乳/	人参	にんにく キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	753	28.4	23.4	2.88
		ツナ春巻き	ツナ			生姜 たけのこ ねぎ 白菜	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 三温糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	ねぎ もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
13 (木)	○	ご飯		牛乳/			米 麦	734				
鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉			オレンジマーマレード		サラダ油					
青大豆とひじきのサラダ		青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油					
コロコロフライドポテト						じゃが芋	大豆油					
小松菜ときのこのスープ				小松菜	玉ねぎ えのき茸 干し椎茸							
14 (金)	○	ご飯		牛乳/			米 麦	771	33.8	23.4	2.54	
		鯖のみそ煮	みそ 鯖			生姜 ねぎ オレンジピューレ	三温糖					
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖					ごま ごま油
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ						
		パイ缶				マラヤパイ						
		磯大豆	大豆	あおさ								
17 (月)	○	チキンピラフ	鶏肉	牛乳/	人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦	バター サラダ油	777	34.7	24.0	2.52
		鮭のパン粉焼き	鮭		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ				
		マカロニスープ	ベーコン		かぶの葉 小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ えのき茸	マカロニ					
		清美オレンジ				清見オレンジ						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
18 (火)	○	チーズトースト		牛乳/ チーズ	パセリ		食パン	マーガリン	768	30.1	32.5	2.72
		ポトフ	豚肉		かぶの葉 人参	かぶ セロリー 玉ねぎ	じゃが芋					
		マカロニソテー	ベーコン		人参 ピーマン	玉ねぎ	マカロニ	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		ローストアーモンド						アーモンド				
19 (水)	○	たけのこ御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳/	人参	グリーンピース たけのこ	米 麦 三温糖	743	34.3	19.2	3.15	
		鯖のねぎ味噌焼き	みそ 鯖			ねぎ	砂糖					
		おひたし	かつお節		小松菜 人参	コーン缶 白菜						
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		ねぎ	じゃが芋					
		黄桃缶				黄桃缶						
20 (木)	○	スパゲティナポリタン	みそ 豚肉	牛乳/	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	740	31.3	20.1	3.09
		チンゲン菜と卵のスープ	ベーコン 卵		チンゲン菜 人参	玉ねぎ	でん粉					
		もちもちパン		チーズ 牛乳			白玉粉 ミックス粉					
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
21 (金)	○	ご飯		牛乳/			米 麦	760	31.2	27.1	2.34	
		厚揚げと野菜の炒め物	厚揚げ みそ 豚肉 うずら卵		人参	キャベツ 生姜 たけのこ にんにく ねぎ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖					ごま油 サラダ油
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉ねぎ 白菜						
		かりかり大豆	大豆	青のり			でん粉					大豆油
		清美オレンジ				清見オレンジ						



4月 給食予定献立表



令和5年

柏市立柏中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補 キ-	たんぱく 質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
24 (月)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳/	人参	グリーンピース 生姜 玉ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	786	24.1	22.1	2.27	
		コーンサラダ			小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン缶 もやし	砂糖	サラダ油					
		みかんゼリー		アガー		みかん缶 オレンジジュース	砂糖						
		大豆小魚	大豆	煮干し									
25 (火)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		720	31.6	19.0	2.99	
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま					
		ほっけの一夜干し	ほっけ										
		五目きんぴら	豚肉		さやいんげん 人参	ごぼう れんこん	三温糖	ごま油 サラダ油					
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	人参	玉ねぎ 白菜							
		金時豆の甘煮	いんげん豆				三温糖						
26 (水)	○	ロールパン		牛乳/			ロールパン		792	33.2	32.0	2.92	
		鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ りんご缶 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油					
		わかめサラダ		わかめ	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	きび砂糖	ごま サラダ油					
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油					
		清美オレンジ				清見オレンジ							
27 (木)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		792	31.2	23.3	2.35	
		麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉 うすら節		にら 人参	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		春雨スープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸	春雨	ごま油					
		フルーツ和え				みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶							
		磯大豆	大豆	あおさ									
28 (金)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		755	30.9	24.4	1.88	
		鰯の蒲焼き	鰯				でん粉 三温糖	大豆油					
		磯香あえ		のり	人参 ほうれん草	もやし							
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく						
		ローストアーモンド						アーモンド					
									平均栄養量	766	31.1	24.1	2.61

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。



文部科学省 基準	エネルギー	830 kcal
	たんぱく質	34.2 g
	脂質	23.1 g
	塩分	2.5g未満



ご入学・ご進級 おめでとうございます



柏中学校の給食は、東京フードサービス㈱の調理員9名と学校栄養士で作っています。今年度も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

～保護者の皆さまへ～

<白衣等について>

給食当番の生徒は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯等、ご協力をお願いいたします。また、ほころび等がありましたら、繕っていただくと助かります。

<給食停止について>

諸事情により給食を停止する場合は、担任にご相談ください。届出書提出日の4日後（土日祝日除く）から、返金対応いたします。

