



12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		1人 キ- 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				
1 (金)	○	とりごぼうご飯	高野豆腐 鶏肉	牛乳/	人参	ごぼう グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	737	35.2	21.1	3.38
		鯖のゆずみそかけ	みそ 鯖			生姜 ゆず果汁	でん粉 きび砂糖					
		小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ		小松菜	もやし	三温糖					
		すまし汁	豆腐		水菜	玉ねぎ ねぎ えのき茸						
		みかん				みかん						
4 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		842	30.7	24.4	2.34
		麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉		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 もやし	春雨	ごま油				
		大学芋					さつま芋 三温糖 水あめ	ごま 大豆油				
5 (火)	○	ココア揚げパン		牛乳/ 脱脂粉乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	702	27.8	24.2	2.48
		ひじきのサラダ		ひじき	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油				
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	脱脂粉乳	トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		磯大豆	大豆	青のり								
6 (水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		810	31.4	22.8	2.43
		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 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		うすら卵汁	うすら卵		小松菜	玉ねぎ ねぎ						
		みかん				みかん						
7 (木)	○	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	733	34.8	24.6	2.34
		鮭のパン粉焼き	鮭		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ				
		小松菜と豚肉のスープ	豚肉		小松菜 人参	玉ねぎ もやし						
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
8 (金)	○	カレーうどん	油揚げ 豚肉	牛乳/	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ にんにく ねぎ	うどん でん粉	サラダ油	734	32.3	26.8	2.19
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ビーマン	生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 きび砂糖	大豆油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
11 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		723	34.1	19.8	1.98
		かれいの唐揚げ	鯉				小麦粉 でん粉	大豆油				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参		三温糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ 白菜	でん粉					
		みかん				みかん						
12 (火)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳/	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	バター サラダ油	839	25.0	25.1	2.38
		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				
		ぶどうゼリー		寒天		ぶどうジュース	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
13 (水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		769	25.5	14.8	2.38
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		筑前煮	鶏肉		人参	グリーンピース ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく 三温糖 水あめ	サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜	ねぎ						
		フルーツ和え				みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶						
14 (木)	○	ツナピラフ	大豆 ツナ	牛乳/	人参	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦	サラダ油	736	30.2	26.7	3.30
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	きび砂糖	サラダ油				
		豆乳コーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン缶	小麦粉	バター サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (金)	○	わかめごはん		牛乳/ わかめ			米 麦		749	31.6	19.6	2.83
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		生姜 にんにく レモン果汁						
		マセドアンサラダ			人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	サラダ油				
		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 コーン缶	マカロニ					
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				

※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。

※ごはんには、精白米の8%の麦が入っています。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

<14日の献立>

紙面配付献立表では『ピザトースト』ですが、食パンの納品ができないため、『ツナピラフ』に変更しました。





12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				
18 (月)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳/	にら 人参	生姜 たけのこ ねぎ キムチ 大豆もやし まいたけ	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	769	28.6	22.0	2.85
		ツナ野菜炒め	ツナ		人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	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				
		みかん				みかん						
		ローストアーモンド						アーモンド				
19 (火)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		787	33.8	19.9	2.42
		鯖のみそ煮	みそ 鯖			生姜 ねぎ オレンジピューレ	三温糖					
		おひたし	かつお節		小松菜 人参	コーン缶 白菜						
		さつま汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 ねぎ	さつま芋	サラダ油				
		金時豆の甘煮	いんげん豆				三温糖					
20 (水)	○	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	716	27.3	20.4	2.80
		ほうれん草と鶏肉のスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉ねぎ コーン缶						
		ココアケーキ	豆乳				ミックス粉 グラニュー糖 粉糖 水あめ フォルト	バター				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
平均栄養量									763	30.5	22.1	2.53

※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。

※ごはんには、精白米の8%の麦が入っています。

※「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

～給食着について～

～3学期の給食開始日～

給食当番の生徒は、給食最終日の20日（水）に給食着を持ち帰ります。
洗濯をし、22日（金）までに学校に持ってきてください。
給食着にほころび等がありましたら、繕っていただけると助かります。
2学期も、給食着の洗濯等、ご協力ありがとうございました。

1月10日（水）を予定しています。



～ 給食室からレシピ紹介 ～

6月に柏市栄養士会が小学2年生、小学5年生、中学2年生を対象に「嗜好調査」を実施しました。『魚の好き嫌い』の質問では、どの学年も約3割の児童生徒が「あまり好きではない、きらい」と回答していました。
給食で人気の「鯖のソース煮」と「鮭の粒マスタード焼き」を紹介します。冬休み、ご家庭でもお試しください♪

【 鯖のソース煮 】



<材料(目安): 4人分>

- 鯖(切り身) 4切れ(240g)
- 生姜(スライス) 1かけ(8g)
- 長ねぎ(ぶつ切り) 1本弱(80g)

- だし汁 2/5カップ(80g)
- ウスターソース 大さじ1強(20g)
- きび砂糖(砂糖) 大さじ2強(20g)
- しょうゆ 小さじ2強(13g)
- 酒 小さじ2(10g)

<作り方>

- 鍋に、だし汁と調味料を合わせて煮立たせる。
- 鯖を皮目を上にして入れる。生姜とねぎを入れる。クッキングシートなどで落とし蓋をし、じっくり煮る。

【 鮭の粒マスタード焼き 】



<材料(目安): 4人分>

- 鮭(切り身) 4切れ(240g)
- 白ワイン(下味) 小さじ1(5g)
- 塩(下味) ひとつまみ
- こしょう(下味) 少々
- 玉ねぎ(みじん切り) 20g
- マヨネーズ 大さじ3弱(約32g)
- 粒マスタード 約大さじ1(10g)
- 生クリーム 約小さじ1(4g)
- パセリ(みじん切り) 適量

<作り方>

- 鮭に白ワインと塩、こしょうで下味をつける。
 - 玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、粒マスタード、生クリームを混ぜ合わせてソースを作る。
 - 鮭をオーブンで焼く(180~190度、15分目安)。
 - ②のソースをのせて焼く(190~200度、5分目安)。
- ※魚グリルやフライパンでも作れます。

