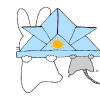




# 5月 給食予定献立表



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					
1月	○	ご飯		牛乳				米 麦	795	28.8	20.2	2.35	
		八宝菜	いか 豚肉 うすら卵			人参	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	でん粉 砂糖					サラダ油
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	小松菜	コーン缶 白菜 もやし							
		大学芋						さつま芋 三温糖 水あめ					ごま 大豆油
		美生柑				美生柑							
2月		市内教職員一斉研修のため給食はありません											
3月		憲法記念日											
4月		みどりの日											
5月		こどもの日											
8月	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳		ピーマン トマトピューレ	生姜 玉ねぎ にんにく 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 サラダ油	745	32.4	26.3	3.08
		小松菜と鶏肉のスープ	鶏肉			小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸						
		チョコチップスコーン		牛乳				小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	バター				
		小魚		煮干し									
9月	○	ご飯		牛乳				米 麦	736	32.5	21.8	2.68	
		鯖のソース煮	鯖				生姜 ねぎ	きび砂糖					
		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 ごま油 サラダ油
		卵と玉ねぎのみそ汁	みそ 卵	わかめ	小松菜	玉ねぎ							
10月	○	ご飯		牛乳				米 麦	768	32.6	25.1	2.44	
		豆腐のチリソース煮	豆腐 高野豆腐 豚肉 うすら卵			人参	グリーンピース 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖					サラダ油
		春雨スープ				小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸	春雨					ごま油
		かりかり大豆	大豆	青のり				でん粉					大豆油
11月	○	揚げパン	きな粉	牛乳				コッペパン 三温糖	大豆油	743	30.3	29.0	2.77
		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	サラダ油					
		チリコンカン	金時豆 高野豆腐 豚肉			人参	グリーンピース 玉ねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油				
		美生柑					美生柑						
		ローストアーモンド							アーモンド				
12月	○	ご飯		牛乳				米 麦	765	34.2	21.8	2.09	
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭										バター
		じゃが芋のみそサラダ	みそ			人参	キャベツ	じゃが芋 三温糖					ごま油 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 牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油					
15月	○	キムタクチャーハン	豚肉	牛乳	人参	たくあん漬け にんにく ねぎ キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	772	30.3	16.4	3.20	
		いかのかりん揚げ	いか				生姜	でん粉 三温糖					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						
		フルーツ白玉					みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し									
16月	○	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	800	36.9	29.5	3.05	
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 うすら卵			人参	グリーンピース ごぼう 生姜	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
		米粉抹茶蒸しパン		牛乳				でん粉 米 砂糖 甘納豆					
17月	○	ロールパン		牛乳				ロールパン	787	29.3	27.3	3.20	
		白いんげん豆のコロッケ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参		玉ねぎ コーン缶	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュルーム					大豆油 サラダ油
		ひじきのサラダ		ひじき	人参		キャベツ きゅうり 玉ねぎ						サラダ油
		チキンヌードルスープ	鶏肉			チンゲン菜 人参	セロリ 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖					
		パイン缶					マラヤパイン						
18月	○	ゆかりご飯		牛乳		ゆかり粉		米 麦	734	26.4	15.0	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
		かぶと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ			かぶの葉 小松菜	かぶ						
		金時豆の甘煮	金時豆					三温糖					
19月	○	ご飯		牛乳				米 麦	768	34.7	23.0	2.14	
		かれいの唐揚げ	かれい					小麦粉 でん粉					大豆油
		カレーきんぴら	豚肉			人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖					サラダ油
		白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜		白菜						
		メロン					メロン						
		ローストアーモンド											アーモンド

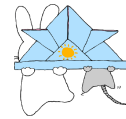
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※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。



# 5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				
22 (月)	○	ツナピラフ	大豆 ツナ 鶏肉	牛乳/	人参	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦	サラダ油	766	28.1	18.7	2.51
		マカロニソテー	ベーコン		人参 ビーマン	玉ねぎ	マカロニ	サラダ油				
		ポテトスープ	豚肉		かぶの葉	かぶ 玉ねぎ	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
23 (火)	○	グリーンピースご飯		牛乳/		グリーンピース	米 もち米 麦		760	31.8	24.1	2.62
		鯖の更紗揚げ	鯖			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		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				
		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						
		小玉すいか				小玉すいか						
24 (水)	○	ガーリックトースト		牛乳/	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油 マーガリン	728	28.4	34.3	2.57
		パインサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり パイン缶		サラダ油				
		鮭と大豆のシチュー	大豆 青大豆 豆乳 鮭 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ	小麦粉	生クリーム マーガリン サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
25 (木)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		750	31.5	22.5	2.63
		豆腐の中華煮	豆腐 高野豆腐 豚肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	玉ねぎ にんにく ねぎ 干し椎茸	でん粉 春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		磯ポテト		青のり			じゃが芋					
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	もやし えのき茸	ワンタンの皮	ごま油				
26 (金)	○	焼きそば	豚肉	牛乳/ 青のり	人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ もやし 干し椎茸	中華めん	サラダ油	737	32.6	31.3	3.46
		蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉				きび砂糖	ごま				
		フルーツ杏仁				みかん缶 黄桃缶 りんご缶	杏仁豆腐					
		中華コーンスープ	ベーコン 卵		小松菜	コーン缶	じゃが芋 でん粉					
		ローストアーモンド						アーモンド				
29 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		740	27.2	15.8	2.68
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		炒りどり	鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう たけのこ れんこん	じゃが芋 こんにゃく 三温糖	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						
		黄桃缶				黄桃缶						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
30 (火)	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳/	トマト缶 人参	生姜 玉ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	811	23.1	23.5	2.21
		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				
		アップルゼリー		アガー		りんごジュース りんご缶	砂糖					
		煎り大豆	大豆									
31 (水)	○	きんぴらご飯	高野豆腐	牛乳/	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	752	34.9	22.8	2.73
		とりの唐揚げ	鶏肉			生姜	でん粉	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	ねぎ れんこん	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									761	30.8	23.6	2.68

※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。

【給食がない日：学年】

<1年生>・26日(金)：校外学習のため

<2年生>・16日(火)、17日(水)、18日(木)：林間学校のため



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

## ～ 朝ごはんをしっかりと食べましょう ～



### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？

朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

朝ごはん効果で、充実した学校生活をおくれるようにしましょう。

