



# 1月 給食予定献立表



令和6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食分 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 (水)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ				米 麦	770	29.6	24.2	2.78
		鯖の粒マスタード焼き	豆乳 鯖		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ				
		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				
		マカロニスープ	ベーコン		かぶの葉 人参	かぶ 玉ねぎ コーン缶		マカロニ				
		みかん				みかん						
11 (木)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦	831	29.0	14.4	1.90	
		☆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 ぎび砂糖					サラダ油
		なめこ汁	豆腐 みそ		ほうれん草	ねぎ なめこ						
		おしるこ	小豆				煮込み餅 でん粉 ぎび砂糖					
12 (金)	○	☆みそラーメン☆	みそ 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく ねぎ もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	737	37.7	26.0	3.35
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 三温糖	大豆油				
		ツナ野菜炒め	ツナ		小松菜 人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	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				
15 (月)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦	734	32.4	19.8	2.54	
		鯖のソース煮	鯖			生姜 ねぎ	ぎび砂糖					
		おひたし	かつお節		小松菜 人参	コーン缶 白菜						
		かきたま汁	豆腐 卵		水菜 人参	玉ねぎ	でん粉					
		みかん				みかん						
16 (火)	○	ロールパン		牛乳 /			ロールパン	772	36.7	29.6	2.93	
		☆タンダーチキン☆	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
		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
		ローストカシューナッツ										カシューナッツ
17 (水)	○	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	723	27.0	20.4	2.47
		ツナとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ツナ		小松菜 人参	キャベツ		サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶの葉 小松菜 人参	かぶ セロリー 玉ねぎ						
		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								
18 (木)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦	779	32.6	21.2	2.66	
		豆腐のチリソース煮	豆腐 高野豆腐 豚肉		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 ぎび砂糖					サラダ油
		バターポテト			パセリ	コーン缶	じゃが芋					バター
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	白菜 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮					ごま油
19 (金)	市内教職員一斉研修のため、給食はありません											
22 (月)	○	ひじきご飯	鶏肉	牛乳 / ひじき	人参	グリーンピース れんこん	米 麦 三温糖	サラダ油	734	29.1	23.8	3.40
		ししやもの唐揚げ		ししやも			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				
		小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜 人参	白菜						
23 (火)	○	野菜菜じゃこチャーハン		牛乳 / ちりめんじゃこ	野菜菜		米 麦	ごま ごま油 サラダ油	818	30.5	26.1	2.80
		☆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 春巻きの皮 春雨 三温糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		五目中華スープ	豆腐 鶏肉 卵		小松菜 人参	ねぎ えのき茸	でん粉	ごま油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
24 (水)	○	☆きな粉揚げパン☆	きな粉	牛乳 /			コッパン 三温糖	大豆油	731	31.5	25.9	2.66
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	小松菜 人参	キャベツ	ぎび砂糖	サラダ油				
		チリコンカン	いんげん豆 高野豆腐 豚肉		人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉ねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油				
		ぼんかん				ぼんかん						
		小魚		煮干し								





# 1月 給食予定献立表



令和6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人あたり 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					
25 (木)	○	☆ねぎとかぶのカレーライス☆	豚肉	牛乳/ 脱脂粉乳	人参	かぶ 生姜 玉ねぎ にんにく ねぎ	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	836	23.8	23.7	2.23	
		コーンサラダ			かぶの葉 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン缶	砂糖	サラダ油					
		☆フルーツ和え☆				みかん缶 りんご缶 バイン缶 黄桃缶							
		いり大豆	大豆										
26 (金)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		764	31.8	25.4	2.37	
		鰯のさんが焼き	みそ 鰯 鶏肉 卵	ひじき	しそ	生姜 ねぎ	パン粉 きび砂糖	ごま					
		かぶの酢の物	油揚げ		かぶの葉 人参	かぶ	きび砂糖						
		いもの子汁	豆腐 みそ 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 ねぎ	里芋						
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ					
29 (月)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		790	38.8	28.3	2.78	
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ	きび砂糖	ごま バター					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参		三温糖	サラダ油					
		うずら卵汁	鶏肉 うずら卵		小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき茸							
		ローストアーモンド						アーモンド					
30 (火)	○	☆豚丼☆	豚肉	牛乳/	さやいんげん 人参	生姜 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく 三温糖	サラダ油	831	28.8	22.0	2.92	
		切干大根の煮物	油揚げ 高野豆腐 鶏肉		人参	切干し大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油					
		だまこ汁	鶏肉		人参 ほうれん草	ねぎ 白菜	だまこ餅						
		りんご				りんご							
31 (水)	○	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	742	32.4	25.8	3.05	
		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☆	豆乳				小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	バター					
		小魚		煮干し									
※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。									平均栄養量	773	31.5	23.8	2.72

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

【給食がない日：学年】

<3年生>・17日(水)、18日(木)：千葉県私立入試のため



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



～ 3年生のリクエストメニュー～

リクエストメニューのアンケートを実施しました。  
右表が集計結果です！  
1月～3月の給食に、できるかぎり取り入れていきます。  
献立名に☆マークがついているので、チェックしてみてください♪



	1組	2組	3組	4組
主食	1位 きな粉揚げパン	揚げパン	ココア揚げパン	ココア揚げパン
	2位 ココア揚げパン	カレーライス	みそラーメン	きな粉揚げパン
	3位 豚丼	みそラーメン	キムチチャーハン	赤飯
主菜	1位 かわいいの唐揚げ	ツナ春巻き	とりの唐揚げ	とりの唐揚げ
	2位 肉じゃが	かわいいの唐揚げ	タンドリーチキン	かわいいの唐揚げ
	3位 鯖のみそ煮	タンドリーチキン 鶏肉のバーキューリスかけ	鯖のみそ煮	鯖のみそ煮
その他・デザート	1位 チョコチップスコーン	もちもちパン	もちもちパン	もちもちパン
	2位 フルーツ白玉	さつま芋の砂糖がらめ アップルパイ	フルーツポンチ	アップルパイ
	3位 もちもちパン	フルーツ杏仁 チョコチップスコーン	米粉抹茶蒸しパン	米粉抹茶蒸しパン

～ 1月24日から30日は全国学校給食週間 ～

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。まず、試験的に、昭和21年(1946年)12月24日に、東京都、神奈川県、千葉県で実施することになり、同日に東京都内の小学校で海外の救援公認団体から給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡餅を下げて食べる年中行事です。お供えした餅には、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割った餅は、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。  
11日の給食では、小豆を煮てお汁粉をつくります。

