



# 予定献立表

令和7年

柏市立柏の葉中学校

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杯あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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				
4 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦	845	31.6	29.4	2.62
		秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		七色和え	かつお節 ハム	昆布	人参 赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	サラダ油				
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	ずいとん	サラダ油				
		みかん				みかん						
5 (水)	○	スパイシータコス丼	大豆 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 ワンタンの皮	大豆油 サラダ油	730	31.7	20.5	2.60
		もずくと卵のスープ	豆腐 かつお節 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉	ごま油				
		パスタ入りサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
6 (木)	○	菜飯		牛乳	菜めしの素		米 麦	792	33.6	19.0	2.86	
		ししゃものカレー揚げ			ししゃも		でん粉					サラダ油
		小松菜とじゃこあえ			ちりめんじゃこ	小松菜 人参	キャベツ					砂糖
		根菜ときのこのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 えのき茸 本しめじ	じゃが芋					ごま油
		白玉あずき	小豆				白玉餅 黒砂糖 はちみつ きび砂糖					
7 (金)	○	揚げ大豆とじゃこごはん	大豆	牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 でん粉 砂糖	ごま 大豆油	798	32.8	30.3	2.85
		肉味噌おでん	厚揚げ みそ 揚ポール 竹輪 鶏肉 うずら卵 焼き豚	昆布		生姜 大根	でん粉 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		切り干し大根のねぎたれ和え			小松菜 人参	キャベツ 生姜 切り干し大根 長葱	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ひとくちアセロラゼリー					アセロラゼリー					
10 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆ミート 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 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	713	31.8	22.7	2.73
		焼き豚ときくらげの中華あえ	焼き豚			キャベツ きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		中華卵スープ	豆腐 鶏肉 卵		小松菜 人参	長葱	でん粉	ごま油				
11 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦	766	30.6	27.9	2.48	
		ねぎたくシューシー唐揚げ	鶏肉			生姜 生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖					ごま油 大豆油
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参	干し椎茸	しらたき きび砂糖					サラダ油
		けの汁	油揚げ 高野豆腐 みそ		人参	大根 長葱	こんにやく					サラダ油
12 (水)	○	パンPKンパン		牛乳			パンPKンパン	830	34.6	29.6	2.88	
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく 黄ピーマン マッシュルーム	じゃが芋 でん粉 きび砂糖					大豆油 サラダ油
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり						サラダ油
		ABCマカロニスー	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉葱 にんにく	マカロニ					サラダ油
		ヨーグルト					ヨーグルト					
13 (木)	○	さつまいもご飯		牛乳			米 麦 さつまい	ごま	712	33.8	15.2	2.71
		鮭のもみじ焼き	みそ 鮭		人参			エッグケアマヨネーズ				
		筑前煮	さつまい揚げ 鶏肉		人参	ごぼう たけのこ	こんにやく 砂糖	サラダ油				
		こづゆ			小松菜 人参	干し椎茸	麩 しらたき 里芋					
		みかん				みかん						
14 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦	812	30.6	22.7	2.93	
		手作り肉じゃがコロケ	豚肉 卵	牛乳		玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポテト きび砂糖					大豆油 サラダ油
		たくあん和え			人参 ほうれん草	キャベツ たくあん漬け もやし						ごま油
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにやく					サラダ油

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べる「かむかむメニュー」です。色々な食感の食材を調理します。噛むことを意識してみましよう。

青森県の郷土料理です。

福島県の郷土料理です。



# 予定献立表

令和7年

柏市立柏の葉中学校

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	食塩 相当量 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				
17 (月)	○	チキンピリヤニ	鶏肉	牛乳 / ヨーグルト	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦	バター サラダ油	731	20.7	17.2	2.84
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		若布のスープ	卵	わかめ	人参	長葱 もやし	でん粉					
18 (火)	○	柏野菜のカレーライス	ひよこ豆 みそ 豚肉	牛乳 / チーズ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 ソテーオニオン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	バター サラダ油	780	21.2	24.5	2.15
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 大根 玉葱	砂糖	ごま サラダ油				
		フルーツゼリー和え				みかん缶 バイン缶 りんご缶	カクテルゼリー					
19 (水)	○	スイートポテトトースト		牛乳 / 牛乳			食パン さつまいも はちみつ メーブルシロップ きび砂糖	生クリーム バター マーガリン	849	29.5	34.3	2.80
		かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱	砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		りんご				りんご						
20 (木)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		815	30.2	23.9	2.98
		手作りのりの佃煮		のり			きび砂糖					
		いわしの唐揚げネギソース	いわし			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		かぶときゅうりのごま酢和え				かぶ キャベツ きゅうり たくあん漬	きび砂糖	ごま				
		さつまいものみそ汁	豆腐 みそ		人参	大根 長葱	さつまいも こんにゃく					
		みかん				みかん						
21 (金)	○	ペンネマトソース	豚肉	牛乳 /	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく マッシュルーム	ペンネ きび砂糖	サラダ油	784	30.4	22.4	2.16
		もずくと卵のスープ	豆腐 かつお節 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉	ごま油				
		しょうがパン		チーズ 牛乳			えんぱく ミックス粉 三温糖 はちみつ	バター				
25 (火)	○	豚キムチ丼	みそ 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 玉葱 キムチ たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	780	35.9	27.5	2.62
		春雨ともやしのサラダ			人参	キャベツ もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		にら卵スープ	豆腐 卵		にら	長葱	でん粉	ごま油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
26 (水)	○	みそラーメン	みそ 焼き豚 豚肉	牛乳 /	にら 人参	ザーサイ 生姜 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	889	35.8	42.0	2.83
		ツナと春雨サラダ	ツナ			キャベツ きゅうり 生姜	春雨	ごま油 サラダ油				
		シェパードパイ	大豆 みそ 豚肉	チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱	米粉 ハイシート	サラダ油				

絵本「わすれられないおくりもの」より「しょうがパン」を作ります。

27日(木)・28日(金)は中間テストのため、給食はありません。

※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。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量 790 30.9 25.6 2.69

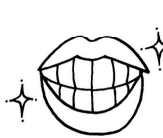
## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



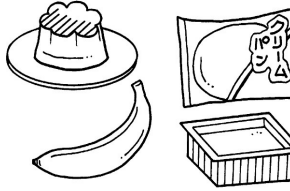
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもわかります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

### ・かみごたえのないもの・

- 特徴
- ・やわらかいもの
  - ・加工度が高いもの
  - ・よくかまなくても食べられるもの



### ・かみごたえのあるもの・

- 特徴
- ・かたいもの
  - ・繊維質の多いもの
  - ・よくかまないと食べられないもの

