

令和7年



予定献立表

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 キ-	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					
1 (月)	○	ココロドライカレー	みそ 豚肉	牛乳 / チーズ	パセリ	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	米粉 米 麦 はちみつ	サラダ油	756	24.1	20.8	2.52	
		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
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン			人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸						サラダ油
		ひとくちアセロラゼリー											アセロラゼリー
2 (火)	○	キムチチャーハン	豚肉	牛乳 /	人参	にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	760	31.7	20.8	2.79	
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆	メルルーサ		ピーマン	たけのこ にんにく れんこん	じゃが芋 でん粉 きび砂糖					大豆油 サラダ油
		ビーフンスープ	鶏肉		人参		ザーサイ 生姜 長葱 えのき茸	ビーフン					
3 (水)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		784	37.3	24.9	2.62	
		鯖のみそ煮	みそ 鯖				生姜 長葱 梅干し	砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参		干し椎茸	こんにゃく きび砂糖					サラダ油
		かんぴょうの卵とじ汁	豆腐 鶏肉 卵		人参		かんぴょう	でん粉					
		みかん					みかん						
4 (木)	○	こんぶご飯	油揚げ	牛乳 / 昆布	人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	710	29.4	25.6	2.96	
		ししゃものスパイシー揚げ			ししゃも			でん粉					大豆油
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参		たけのこ 玉葱	じゃが芋 でん粉					サラダ油
		打ち豆汁	大豆 豆腐 みそ				ごぼう 白菜	こんにゃく きび砂糖					
5 (金)	○	揚げパン	きな粉	牛乳 /			コッペパン 砂糖 きび砂糖	大豆油	759	31.1	29.8	2.57	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ		玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖					サラダ油
		ひじきのサラダ	みそ	ひじき	人参		キャベツ きゅうり 玉葱 枝豆	砂糖 砂糖					サラダ油
		アーモンド小魚			煮干し								アーモンド
8 (月)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ			米 麦	ごま	731	27.5	21.6	2.87	
		いわしの竜田揚げ	いわし				生姜 にんにく	米粉 でん粉					大豆油
		なめたけ和え			のり		キャベツ もやし えのき茸	きび砂糖					
		じゃがいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ			ほんしめじ	じゃが芋					
9 (火)	○	ピピンバ	みそ 豚肉	牛乳 /	人参 ほうれん草	生姜 ぜんまい 大根 にんにく 長葱	米 麦 砂糖 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	755	30.2	19.2	2.78	
		みそチゲスープ	豆腐 みそ かつお節 鶏肉		小松菜 人参		まやし 白菜 キムチ もやし						
		杏仁豆腐					みかん缶 バイン缶 りんご缶	杏仁豆腐					
10 (水)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		734	32.9	19.2	2.64	
		さわらのヤンニョム焼き	鯖				生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖					ごま油
		チョレギサラダ			のり	人参	キャベツ きゅうり にんにく レタス	砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		タッケジャンスープ	かつお節 鶏肉		人参		大根 にんにく 白菜 干し椎茸	でん粉					ごま油
		みかん					みかん						
11 (木)	○	フィッシュバーガー	白身魚フライ	牛乳 /	トマトピューレ			丸パン 砂糖	大豆油	745	29.3	26.9	2.58
		はちみつドレッシングサラダ				人参	キャベツ きゅうり 玉葱	はちみつ	サラダ油				
		クラムチャウダー	いんげん豆 豆乳 あさり ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ		玉葱 マッシュルーム	上新粉	生クリーム バター サラダ油				
12 (金)	○	カレーピラフ	豚肉	牛乳 / チーズ			玉葱	米 麦 砂糖	バター サラダ油	736	26.5	22.4	2.09
		コーンサラダ				人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	サラダ油				
		ポトフ	豚肉 ソーセージ		かぶ(葉) 人参		かぶ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉					砂糖					

滋賀県の郷土料理です。

令和7年



予定献立表

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1日 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				
15 (月)	○	ご飯		牛乳				米 麦	737	34.1	19.2	2.57
		あじフライ						パン粉 大豆油				
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根		きび砂糖 サラダ油				
		いもの子汁	豆腐 みそ 鶏肉		人参	大根		こんにゃく 里芋				
16 (火)	○	セサミトースト		牛乳				食パン 砂糖 はちみつ マーガリン	758	22.4	31.5	2.20
		柏野菜のクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 マッシュルーム		ごま バター マーガリン				
		パスタ入りサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶		生クリーム バター サラダ油				
17 (水)	○	スタミナ豚丼	豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 にんにく		米 麦 でん粉 きび砂糖	756	26.2	22.3	2.67
		えのきのかきたま汁	鶏肉 卵					でん粉				
		もやしのポン酢和え			人参	キャベツ もやし		きび砂糖 ごま油 サラダ油				
18 (木)	○	チキンカレーライス	みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく ソテーオニオン		米 麦 小麦粉 じゃが芋	769	25.0	25.1	2.74
		荳わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱		砂糖 ごま油 サラダ油				
		りんご				りんご						
19 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦	714	32.5	20.3	2.65
		たらのみそ焼き	みそ たら		人参			マヨネーズ				
		カレー金平	豚肉		人参	枝豆		じゃが芋 こんにゃく きび砂糖				
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ	大根						
		黒糖アーモンド						でん粉 黒砂糖 アーモンド				
22 (月)	○	スパゲティミートソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく マッシュルーム		スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	857	31.4	32.7	2.88
		白菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	生姜 長葱 白菜						
		クリスマスチョコケーキ		チーズ 牛乳				ミックス粉 三温糖 チョコレート				

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	754	30.4	23.9	2.62
-------	-----	------	------	------

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を開けきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

