



令和8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		エネルギー 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				
8 (木)	○	七草ごはん		牛乳／	菜めしの素		米 麦		712	32.6	17.6	2.70
		鰯の西京焼き	みそ 鰯			生姜	水あめ					
		のり和え	のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし							
		白玉味噌雑煮	みそ 豚肉		人参	大根 長葱 白菜 ほんしめじ	白玉餅	サラダ油				
9 (金)	○	ハヤシライス	みそ 豚肉 ベーコン	牛乳／	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 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	819	23.7	26.3	2.85
		茎わかめのサラダ		くさわかめ	人参	キャベツ 大根 玉葱	砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		フルーツポンチ				みかん缶 パイン缶	カクテルゼリー					
13 (火)	○	ひじきのそぼろ丼	高野豆腐 豚肉	牛乳／ ひじき	人参		米 麦 しらたき でん粉 砂糖	サラダ油	735	29.0	25.2	2.64
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		じゃがいもと厚揚げのみぞ汁	厚揚げ みそ	わかめ		大根	じゃが芋					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
14 (水)	○	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	758	22.5	17.2	2.80
		わかめと卵のスープ	豆腐 卵	わかめ	人参	玉葱	でん粉					
		パンサンスウ	ハム			きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 サラダ油				
15 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		767	29.0	26.2	2.92
		手作りふりかけ	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			きび砂糖					
		いなだのみぞだれ焼き	みそ いなだ			生姜	きび砂糖	マヨネーズ				
		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 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根	こんにゃく じゃが芋	サラダ油				
16 (金)	○	味噌煮込みうどん	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳／	人参	長葱 白菜 干し椎茸	うどん		755	30.5	29.8	2.96
		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	大豆 鶏肉	煮干し		生姜	さつまいも でん粉 きび砂糖	大豆油				
		手作りアンザックビスケット		チーズ 牛乳	かぼちゃ		ミックス粉 コーンフレーク きび砂糖	バター				
19 (月)	○	カレーピラフ	豚肉 ソーセージ	牛乳／ チーズ	人参	玉葱 マッシュルーム	米 麦 砂糖	サラダ油	746	25.8	21.1	2.85
		クラムチャウダー	大豆 豆乳 あさり ベーコン	牛乳	人参 バセリ	玉葱	上新粉	生クリーム バター サラダ油				
		パリパリサラダ				キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	中華めん きび砂糖	サラダ油				
20 (火)		職員研修のため、給食はありません。										
21 (水)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米		712	31.2	21.3	2.88
		ししゃものごまフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	ごま 大豆油				
		カレー肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 枝豆	しらたき じゃが芋 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		サラダ油				
22 (木)	○	きなこトースト	きな粉	牛乳／			食パン 砂糖 はちみつ メープルシロップ	バター マーガリン	714	27.0	28.5	2.72
		ポークピーンズ	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	生クリーム サラダ油				
		ツナサラダ	ツナ	くさわかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
23 (金)	○	地場産野菜のカレーライス	みそ 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ほうれん草	生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	バター サラダ油	803	23.8	28.0	2.59
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		りんご				りんご						

1月

予定献立表

令和8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		エネルギー 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				
26 (月)	○	ひじき御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／ひじき	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	708	29.8	19.7	2.81
		白身魚の唐揚げネギソース	たら			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		おかか和え	かつお節			キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋	サラダ油				
27 (火)	○	ごはん	牛乳／				米 麦		710	28.5	18.6	2.07
		あじのさんが焼き	みそ 鯖 鰯 鶏肉 卵		しそ	生姜 長葱	パン粉 きび砂糖					
		ごま和え		小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					
		かぶのすり流し汁	豆腐 かつお節		かぶ(葉) ほうれん草	かぶ						
		きな粉入り豆	大豆 きな粉				砂糖					
28 (水)	○	スパゲティボロネーゼ	大豆 みそ 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマトピューレ トマトペースト	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	803	29.5	26.6	2.89
		白菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	生姜 長葱 白菜						
		ガトーショコラ		チーズ 牛乳			ミックス粉 三温糖 チョコレート	バター				
29 (木)	○	ご飯	牛乳／				米 麦		737	32.4	22.2	2.66
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉		にら	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		春雨スープ	豚肉 卵		チンゲン菜 人参	玉葱 きくらげ	でん粉 春雨					
		切り干し大根のねぎたれ和え			小松菜 人参	キャベツ 生姜 切干し大根 長葱	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
30 (金)	○	コッペパン	牛乳／				コッペパン		707	26.6	24.4	2.92
		柏野菜のクリームグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 長葱	米粉	サラダ油				
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レタス	はちみつ	サラダ油				
		ミネストローネ	ベーコン		トマト缶 人参 バセリ	キャベツ セロリー 玉葱	マカロニ きび砂糖	サラダ油				

※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。

平均栄養量 745 27.5 24.1 2.74

※「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。

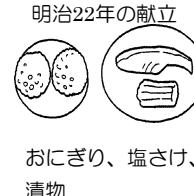
1月26日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解を深め、学校給食の理解と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食の起源は、明治22年貧困児童を対象に無償で昼食を提供したものでした。

献立は「おにぎり・塩鮭・漬物」だったそうです。

現在の学校給食は栄養バランスを考え成長期の皆さんの健康を支えています。また地域の地場産物や食文化を学ぶこともできます。



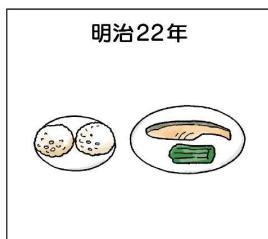
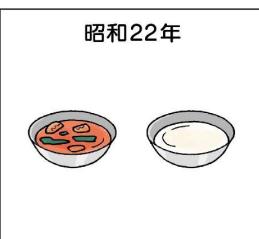
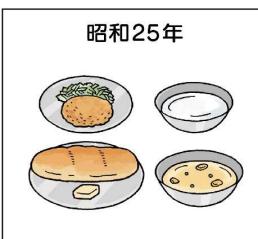
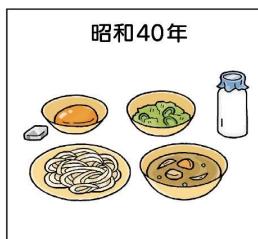
おにぎり、塩さけ、漬物

給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチューコッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリンソフトめんのカレー・あん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
せんキャベツ・チーズカレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

令和8年 1月

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		エネルギー	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				
									Kcal	g	g	g

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体力の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



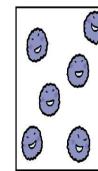
脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行ることが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

●石けんを使ってていねいに手を洗う
●食品の中心部まで(85~90°Cで90秒間以上) 加熱する