

令和8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              |                    | 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              |       |       |      |       |
| 2<br>(月)  | ○                             | チキンピラフ          | 大豆 鶏肉       | 牛乳／      | トマトピューレ              | 玉葱 マッシュルーム                 | 米 麦                      | サラダ油               | 705   | 25.7  | 16.7 | 2.21  |
|           |                               | チキンヌードルスープ      | 豆乳 鶏肉       | 牛乳       | 人参 ほうれん草             | 玉葱                         | スパゲティ 小麦粉 じゃが芋           | バター サラダ油           |       |       |      |       |
|           |                               | オレンジドレッシングサラダ   | ハム          | 昆布       | 人参                   | キャベツ 玉葱 もやし みかん缶 オレンジジュース  | きび砂糖 はちみつ                | サラダ油               |       |       |      |       |
| 3<br>(火)  | ○                             | ご飯              |             | 牛乳／      |                      |                            | 米 麦                      |                    | 706   | 33.8  | 15.7 | 2.22  |
|           |                               | カレイの唐揚げネギソース    | カラスガレイ      |          |                      | 生姜 にんにく 長葱                 | 小麦粉 でん粉 きび砂糖             |                    |       |       |      |       |
|           |                               | 肉じゃが            | 大豆 豚肉       |          | 人参 さやいんげん            | たけのこ 玉葱 干し椎茸               | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖          | サラダ油               |       |       |      |       |
|           |                               | 打ち豆汁            | 大豆 油揚げ みそ   |          | 人参                   | ごぼう 大根 長葱                  | 里芋                       |                    |       |       |      |       |
| 4<br>(水)  | ○                             | 豚キムチ丼           | みそ 豚肉 豚肉    | 牛乳／      |                      | キャベツ 生姜 玉葱 キムチ たけのこ        | 米 麦 でん粉 砂糖               | サラダ油               | 718   | 29.4  | 21.4 | 2.53  |
|           |                               | 五目スープ           | 豆腐 卵        |          | 人参                   | 長葱 干し椎茸                    |                          |                    |       |       |      |       |
|           |                               | ハンサンスウ          | ハム          |          | 人参                   | きゅうり もやし                   | 春雨 砂糖                    | ごま油 サラダ油           |       |       |      |       |
| 5<br>(木)  | ○                             | さんまご飯           | さんま         | 牛乳／      |                      |                            | 米 麦 でん粉 きび砂糖             | 大豆油                | 792   | 30.2  | 30.7 | 2.57  |
|           |                               | じゃがいものそぼろ煮      | 大豆 豚肉       |          | 人参                   | 玉葱                         | じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖      | サラダ油               |       |       |      |       |
|           |                               | みそちゃんこ汁         | みそ 豚肉       |          | 人参                   | 大根 長葱 白菜                   |                          | サラダ油               |       |       |      |       |
|           |                               | 黒糖アーモンド         |             |          |                      |                            | でん粉 黒砂糖                  | アーモンド              |       |       |      |       |
| 6<br>(金)  | ○                             | 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 きび砂糖           | バター サラダ油 サラダ油 サラダ油 | 732   | 27.7  | 18.5 | 2.66  |
|           |                               | チョレギサラダ         |             | わかめ のり   | 人参                   | キャベツ きゅうり にんにく もやし         | 砂糖                       | ごま ごま油             |       |       |      |       |
|           |                               | マカロニスープ         | ベーコン        |          | 人参 パセリ               | キャベツ 玉葱                    | マカロニ                     | サラダ油               |       |       |      |       |
|           |                               | ひとくちアセロラゼリー     |             |          |                      |                            | アセロラゼリー                  |                    |       |       |      |       |
| 9<br>(月)  | ○                             | ご飯              |             | 牛乳／      |                      |                            | 米 麦                      |                    | 715   | 30.3  | 16.6 | 2.69  |
|           |                               | たらのみそ焼き         | みそ たら       |          |                      |                            |                          | マヨネーズ              |       |       |      |       |
|           |                               | 野菜の胡麻煮          | 大豆 鶏肉       |          | 人参                   | 大根 たけのこ                    | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖          | ごま サラダ油            |       |       |      |       |
|           |                               | どさんこ汁           | 豆腐 みそ 豚肉    |          | 人参                   | コーン缶                       | しらたき                     | バター                |       |       |      |       |
| 10<br>(火) | ○                             | ねぎ塩豚丼           | 豚肉 豚肉       | 牛乳／      |                      | キャベツ 生姜 玉葱 にんにく たけのこ レモン果汁 | 米 麦 でん粉 こんにゃく            | ごま油 サラダ油           | 708   | 28.8  | 21.7 | 2.21  |
|           |                               | 豆腐のかきたま汁        | 豆腐 卵        |          | 人参                   | 長葱 干し椎茸                    | でん粉                      |                    |       |       |      |       |
|           |                               | なめたけ和え          |             |          | 小松菜                  | キャベツ もやし えのき茸              | きび砂糖                     |                    |       |       |      |       |
| 12<br>(木) | 1, 2年生後期期末テストのため、全学年給食はありません。 |                 |             |          |                      |                            |                          |                    |       |       |      |       |
| 13<br>(金) | ○                             | ペンネトマトソース       | 豚肉          | 牛乳／      | トマト缶 人参 ビーマン トマトピューレ | 玉葱 にんにく マッシュルーム            | マカロニ・スパゲティ               | オリーブ油 サラダ油         | 722   | 28.6  | 27.9 | 2.63  |
|           |                               | かぶとポテトのスープ      | ベーコン        |          | かぶ(葉) 人参 ほうれん草       | かぶ 玉葱                      | じゃが芋                     |                    |       |       |      |       |
|           |                               | ココアとホワイトチョコスコーン |             | 牛乳       |                      |                            | 小麦粉 砂糖 ホワイトチョコレート        | バター                |       |       |      |       |
| 16<br>(月) | ○                             | ハニートースト         |             | 牛乳／      |                      |                            | 食パン グラニュー糖 はちみつ メープルシロップ | バター マーガリン          | 711   | 31.9  | 29.1 | 2.57  |
|           |                               | ポトフ             | 豚肉 ソーセージ    |          | かぶ(葉) 人参             | かぶ                         | じゃが芋                     | サラダ油               |       |       |      |       |
|           |                               | 鶏肉の唐揚げ          | 鶏肉          |          |                      | 生姜 にんにく                    | でん粉                      | 大豆油                |       |       |      |       |
|           |                               | 海草サラダ           |             | 海藻ミックス   | 人参                   | キャベツ きゅうり 玉葱               | きび砂糖                     | ごま サラダ油            |       |       |      |       |
| 17<br>(火) | ○                             | かやくご飯           | 油揚げ         | 牛乳／ 昆布   | 人参                   |                            | 米 こんにゃく きび砂糖             | サラダ油               | 702   | 19.5  | 14.3 | 2.35  |
|           |                               | いなだの照焼き         | いなだ         |          |                      |                            | でん粉 きび砂糖                 |                    |       |       |      |       |
|           |                               | のり和え            |             | のり       | 人参 ほうれん草             | キャベツ もやし                   |                          |                    |       |       |      |       |
|           |                               | じゃがいもと厚揚げのみそ汁   | 厚揚げ みそ      | わかめ      |                      | 大根                         | じゃが芋                     |                    |       |       |      |       |
| 18<br>(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           | 688   | 19.4  | 16.8 | 2.59  |
|           |                               | 中華卵スープ          | 豆腐 卵        | わかめ      | 人参                   | 玉葱                         | でん粉                      | ごま油                |       |       |      |       |
|           |                               | フルーツ和え          |             |          |                      | みかん缶 バイン缶                  | カクテルゼリー                  |                    |       |       |      |       |

滋賀県の  
郷土料理です。

北海道の  
郷土料理です。

3年4組  
リクエスト献立

3年2組  
リクエスト献立

千葉県公立受検日の  
ため、3年生の給食は  
ありません。

千葉県公立受検日の  
ため、3年生の給食は  
ありません。

令和8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       |       |       |      |       |
| 19<br>(木)                        | ○  | ポークカレーライス     | みそ 豚肉            | 牛乳／ チーズ  | 人参          | 生姜 玉葱 にんにく ソテーオニオン | 米 小麦粉 じゃが芋       | バター サラダ油    | 733   | 19.7  | 24.0 | 2.49  |
|                                  |    | 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 きび砂糖        | サラダ油        |       |       |      |       |
|                                  |    | りんご           |                  |          |             | りんご                |                  |             |       |       |      |       |
| 20<br>(金)                        | ○  | ご飯            |                  | 牛乳／      |             |                    | 米 麦              |             | 759   | 30.4  | 25.9 | 2.75  |
|                                  |    | 鰯のかば焼き        | 鰯                |          |             | 生姜                 | 小麦粉 でん粉 きび砂糖     | 大豆油         |       |       |      |       |
|                                  |    | もやしのポン酢和え     |                  |          | 小松菜 人参      | キャベツ もやし           | きび砂糖             | ごま油 サラダ油    |       |       |      |       |
|                                  |    | 切り干し大根のみそ汁    | 豆腐 油揚げ みそ        | わかめ      | 人参          | 切干し大根              |                  |             |       |       |      |       |
|                                  |    | きな粉大豆         | 大豆 きな粉           |          |             |                    | 砂糖               |             |       |       |      |       |
| 24<br>(火)                        | ○  | ご飯            |                  | 牛乳／      |             |                    | 米                |             | 686   | 29.9  | 21.4 | 2.66  |
|                                  |    | 麻婆豆腐          | 大豆 豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉 |          | にら 人参       | 生姜 にんにく 干し椎茸       | でん粉 きび砂糖         | ごま油 サラダ油    |       |       |      |       |
|                                  |    | 中華たまごスープ      | 鶏肉 卵             |          | 人参          | たけのこ 干し椎茸          | でん粉              |             |       |       |      |       |
|                                  |    | 春雨サラダ         |                  |          | 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 |       |       |      |       |
| 25<br>(水)                        | ○  | ご飯            |                  | 牛乳／      |             |                    | 米                |             | 676   | 29.9  | 18.7 | 2.37  |
|                                  |    | 鯖のにんにくしょうゆ焼き  | みそ 鯖             |          |             | 生姜 にんにく にんにく 長葱    | でん粉 水あめ きび砂糖     | ごま油         |       |       |      |       |
|                                  |    | 野菜の胡麻煮        | 鶏肉               |          | 人参          | たけのこ               | じゃが芋 ごんにやく きび砂糖  | ごま サラダ油     |       |       |      |       |
|                                  |    | みそちゃんこ汁       | みそ 油揚げ           |          | 人参          | ごぼう 大根 長葱 白菜       |                  | サラダ油        |       |       |      |       |
| 26<br>(木)                        | ○  | わかめご飯         |                  | 牛乳／ わかめ  |             |                    | 米                |             | 757   | 28.7  | 25.5 | 2.24  |
|                                  |    | ししゃものカレー揚げ    |                  | ししゃも     |             |                    | でん粉              | サラダ油        |       |       |      |       |
|                                  |    | シーザーサラダ       |                  | チーズ      | 人参          | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶  | クルトン きび砂糖        | サラダ油        |       |       |      |       |
|                                  |    | えのきのかきたま汁     | 豆腐 卵             |          | 人参          | えのき茸               | でん粉              |             |       |       |      |       |
|                                  |    | ミニチョコカップケーキ   |                  | チーズ 牛乳   |             |                    | ミックス粉 三温糖 チョコレート | バター         |       |       |      |       |
| 27<br>(金)                        | ○  | ロールパン         |                  | 牛乳／      |             |                    | テーブルロール          |             | 742   | 23.8  | 23.1 | 2.64  |
|                                  |    | じゃが芋のミートグラタン  | 豚肉               | チーズ      | 人参 トマトピューレ  | 玉葱                 | 米粉 じゃが芋          | サラダ油        |       |       |      |       |
|                                  |    | ごまドレッシングサラダ   |                  |          |             | キャベツ きゅうり 生姜       |                  | ごま ごま油 サラダ油 |       |       |      |       |
|                                  |    | 白菜とベーコンのスープ   | ベーコン             |          | 人参          | 玉葱 白菜 干し椎茸         |                  |             |       |       |      |       |
| ※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            | 718         | 27.5  | 21.6  | 2.48 |       |

※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。

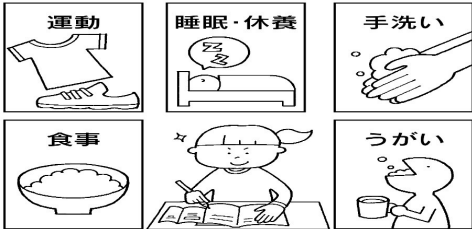
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※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。

リクエスト献立

は3年生のアンケート結果から、各クラスの給食委員会が人気のメニューを組み合わせ考えた献立です。(3年1組のリクエスト献立は3月に実施します。)

## 試験前からかぜ予防を！

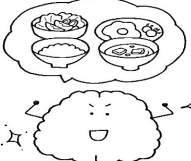


栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べるのが大切です。



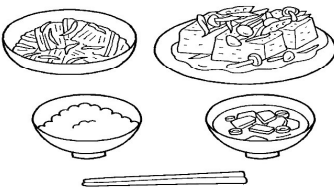
## 受験当日の朝は炭水化物をしっかりと！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



## テストだけじゃない！ しっかり食べて抵抗力アップ！

テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろくと、バランスがとれます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



## 新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。