

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				
1 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦	749	31.7	21.6	2.44
		鯖の野菜あんかけ	鯖		人参	にんにく たけのこ えのき茸	米粉 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにやく きゃが芋	サラダ油				
		冷凍パイ				冷凍パイ						
2 (水)	○	なすとトマトのペンネ	みそ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶	玉葱 なす にんにく マッシュルーム	小麦粉 ペンネ きび砂糖	バター サラダ油	721	28.2	28.7	3.11
		柏の野菜たっぷりスープ	豚肉 ソーセージ		人参	かぶ キャベツ ズッキーニ 玉葱 長葱	じゃが芋	サラダ油				
		アップルチーズケーキ		チーズ 牛乳		りんご りんご缶	ミックス粉 三温糖	バター				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
3 (木)	○	ねぎ塩豚丼	豚肉 豚肉	牛乳	にら	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく レモン果汁	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	825	29.7	22.3	2.03
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根 枝豆	きび砂糖	サラダ油				
		じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ 豆腐	わかめ		長葱 えのき茸	じゃが芋					
		小玉すいか				すいか						
4 (金)	○	ピザトースト	ソーセージ	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	831	32.8	32.5	3.30
		クラムチャウダー	豆乳 あさり ベーコン	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖	ごま サラダ油				
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
7 (月)	○	五目寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	かんぴょう 干し椎茸	米 麦 砂糖		775	34.6	20.0	2.44
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター				
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		すましそうめん汁		わかめ	小松菜 人参	えのき茸	そうめん 麩					
		七夕ゼリーポンチ				りんご缶 バイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー					
8 (火)	○	中華炊き込みご飯	焼き豚	牛乳	人参	ザーサイ 長葱 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	ごま油	765	31.7	25.4	2.84
		鯖のヤンニョム焼き	鯖			生姜 にんにく 長葱	きび砂糖	ごま油				
		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				
		ビーフンスープ	鶏肉		小松菜 人参	生姜 長葱 たけのこ	ビーフン					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
9 (水)	○	わかめご飯		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ			米 麦	ごま	803	37.8	25.1	2.79
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	しそ		小麦粉 ぎょうざの皮	大豆油				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参	干し椎茸	こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		小松菜とじゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	長葱	じゃが芋					
		小玉すいか				すいか						
10 (木)	○	黒糖パン		牛乳			黒糖パン		844	34.5	30.2	3.09
		クリスピーチキン	鶏肉			生姜 にんにく	小麦粉 コーンフ レーク でん粉	大豆油				
		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				
		チリコンカン	大豆 レンズ豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	オリーブ油				
11 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		768	33.1	22.6	2.91
		チゲ豆腐	豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	生姜 玉葱 にんにく キムチ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		切干大根の中華サラダ		茎わかめ	人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉 卵		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮 でん粉	ごま油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				





予定献立表

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		I礼 ⁺	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				
14 (月)	○	パエリア	大豆 いか ソーセージ 鶏肉	牛乳	赤ピーマン	玉葱 黄ピーマン	米 麦	オリーブ油 バター	723	22.9	24.3	2.79
		白身魚のバーベキューソース	ホキ			にんにく 長葱 りんご缶	砂糖	大豆油 サラダ油				
		ひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		若布と卵のスープ	卵	わかめ	小松菜 人参	長葱 もやし	でん粉					
		ひとくちアセロラゼリー					アセロラゼリー					
15 (火)	○	汁なし担々麺	大豆 みそ 豚肉	牛乳		きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	749	30.6	23.4	2.62
		タッケジャンスープ	かつお節 鶏肉		にら 人参	大根 にんにく 白菜 大豆もやし 干し椎茸	でん粉	ごま油				
		野菜チップス			かぼちゃ	れんこん	ざつま芋 じゃが芋 でん粉	大豆油				
		アップルシャーベット				冷凍りんご						
16 (水)	○	さんまご飯	秋刀魚	牛乳			米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	798	30.9	27.4	2.49
		じゃがいものごまそぼろ煮	大豆 豚肉		人参	枝豆 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				
		たくあん和え		あおさ	人参 ほうれん草	キャベツ たくあん漬け もやし		ごま油				
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ みそ	わかめ	小松菜	長葱 なめこ						
17 (木)	○	夏野菜のカレーライス	大豆 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 赤ピーマン	生姜 スズキーニ 玉葱 なす にんにく ソテーオニオン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	大豆油 バター マーガリン サラダ油	898	23.1	27.1	2.34
		バリバリサラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	中華めん きび砂糖	サラダ油				
		サイダーフルーツポンチ				パイナップル 黄桃缶 りんご缶	カクテルゼリー サイダー					

※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。

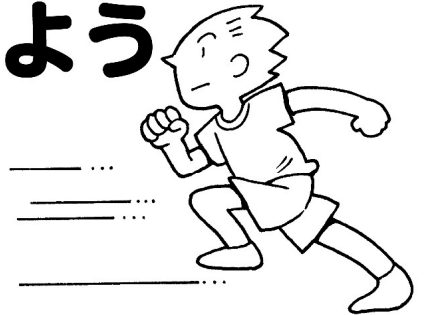
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取I礼⁺の20~30%)、食塩相当量/2.5グラム

平均栄養量	788	30.9	25.4	2.71
-------	-----	------	------	------

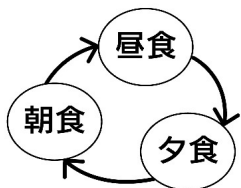


スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかり取るとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



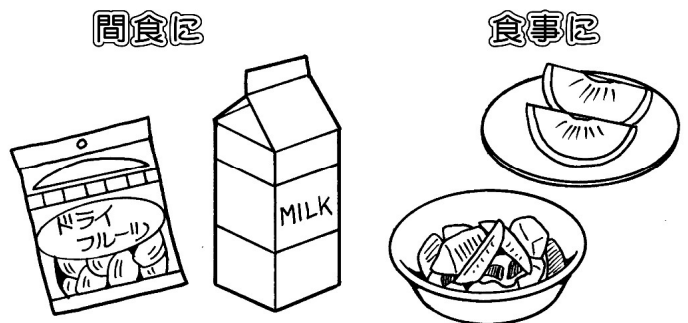
基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを!

果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。