

令和4年度



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	塩分 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				
7 (木)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	808	28.4	22.8	3.25
		新じゃがと鶏肉の揚げ煮	厚揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	生姜 たけのこ	じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油				
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	玉葱						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
8 (金)		✽入学式✽										
11 (月)	○	★たけのご御飯	油揚げ	牛乳／	人参 さやいんげん	たけのこ	米 麦 砂糖	ごま	760	32.3	24.4	2.88
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖					
		機香あえ		のり	人参 ほうれん草	キャベツ						
		すまし汁(うずら卵入り)	かつお節 うずら卵	わかめ		長葱 えのき茸	麴					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
12 (火)	○	セサミトースト	きな粉	牛乳／			食パン 砂糖 はちみつ	ごま マーガリン	857	32.0	29.9	2.61
		チリコンカン	大豆 レンズ豆 豚肉		人参	グリーンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ	ライトツナフレーク	わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	サラダ油				
		フルーツ和え				みかん缶 パイン缶 黄桃缶						
13 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		766	36.2	23.8	2.44
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	ながこんぶ		生姜 長葱 梅干し	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				
		こづゆ	油揚げ 高野豆腐 かつお節		小松菜 人参	干し椎茸	麴 しらたき					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
14 (木)	○	ポークカレーライス	レンズ豆 みそ 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	821	26.1	24.8	2.66
		茎わかめのサラダ	ライトツナフレーク	くきわかめ	人参	キャベツ 大根	砂糖	ごま サラダ油				
		清見オレンジ				清見オレンジ						
15 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		767	31.9	23.2	2.18
		ししゃものりごま揚げ		青のり ししゃも			小麦粉	ごま 大豆油				
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 ごんにやく きび砂糖	サラダ油				
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	えのき茸						
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
18 (月)	○	味噌煮込みうどん	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳／	人参 ほうれん草	長葱 白菜 干し椎茸	うどん		787	37.6	21.6	2.95
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ビーマン	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				
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅					
19 (火)	○	豆入り茶飯	大豆	牛乳／			米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	827	32.8	21.4	2.74
		ほっけの一夜干し	ほっけ					サラダ油				
		切干大根の煮付け	油揚げ 鶏肉		人参 さやいんげん	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		せんだご汁	かつお節 鶏肉		小松菜 人参	大根 長葱 白菜	小麦粉 じゃが芋 でん粉					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
20 (水)	○	ピザトースト	ソーセージ	牛乳／ チーズ	ビーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	820	29.9	33.0	2.82
		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				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶 もやし	はちみつ	ごま ごま油 サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
21 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		770	31.2	22.3	2.91
		チゲ豆腐	みそ 豆腐 豚肉		にら	生姜 玉葱 にんにく キムチ 干し椎茸	でん粉 ごんにやく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		卵と春雨のスープ	卵		チンゲン菜 人参	長葱	でん粉 春雨					
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
22 (金)	○	ひじき御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	813	34.7	21.4	2.97
		肉じゃが	大豆 豚肉		人参	たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 ごんにやく きび砂糖	サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ	わかめ	小松菜 人参	大根	ごま ごま油	ごま				
		煮豆(くろまめ)	黒豆				三温糖					
		ひとくちピーチゼリー					ゼリー					

福島県の
郷土料理

熊本県の
郷土料理

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	塩分 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				
25 (月)	○	とりごぼうめし	油揚げ 鶏肉	牛乳／	人参 さやいんげん	ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	811	34.3	26.9	2.88
		鰯のごまフライ	鰯				小麦粉 パン粉	ごま 大豆油				
		三色あえ	かつお節		小松菜 人参	キャベツ もやし						
		柏野菜のみそ汁	厚揚げ みそ		人参 ほうれん草	大根 長葱						
		美生柑				美生柑						
26 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		809	41.1	24.9	2.91
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター				
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ		長葱	じゃが芋					
27 (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	837	25.5	25.9	2.85
		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
		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				
		ちんげん菜とわかめのスープ	鶏肉	わかめ	チンゲン菜 人参	たけのこ 玉葱	でん粉	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
28 (木)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 ビーマン 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	841	34.2	29.8	2.60
		千切り野菜のスープ	かつお節 鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリ 玉葱 コーン缶 干し椎茸						
		手作りチョコスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		小魚		煮干し								

※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%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	806	32.5	25.1	2.78
-------	-----	------	------	------

保護者の方へ

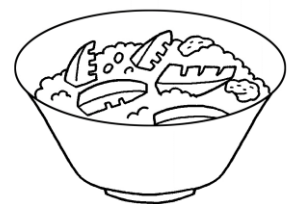


★給食費について

5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 1, 2月の9回での集金になります。
(4・5月、2・3月分は2ヶ月分を合わせて引き落とし)
毎月の引き落とし日の前には、口座残高のご確認をお願いいたします。
各学年の給食費は毎月の「集金額のお知らせ」をご確認ください。
2月集金時に実施回数による金額の調整を行います。

★給食の停止について

給食を停止したい場合は、担任へ連絡をお願いします。申し出のあった日の翌日から4日目以降分(土日祝を除く)を日割りで返金いたします。連絡がない場合は返金できませんのでご了承ください。

旬を味わう給食紹介
たけのこごはん

今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

柏の葉中学校 ホームページ 給食室のご案内

今年度より柏の葉中学校HPに新たに「給食室より」のページができました。
日々の給食の献立、画像、給食室の様子などを掲載します。

