

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				
2 (月)	○	かしわ寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳／ のり	人参 さやえんどう	かんぴょう ごぼう 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま	772	35.4	22.0	2.84
		鯖の竜田揚げ	鯖			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		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				
		若竹汁	豆腐	わかめ	小松菜	たけのこ	麴					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
6 (金)		職員研修のため給食なし										
9 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		822	34.0	18.8	2.38
		メルルーサの甘酢和え	大豆 メルルーサ		人参 ビーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		五目スープ（卵入り）	鶏肉 卵		人参 さやえんどう	きくらげ		ごま油 サラダ油				
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	きび砂糖					
10 (火)	○	ハヤシライス	みそ 豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	843	25.0	24.4	2.87
		カリカリごぼうサラダ			人参	キャベツ きゅうり ごぼう	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油 サラダ油				
		手作りアップルゼリー		アガー		りんごジュース	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
11 (水)	○	★グリンピースご飯		牛乳／		グリンピース コーン缶	米 麦		778	34.6	21.2	2.87
		鯖の山椒焼き	鯖				きび砂糖					
		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				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ほんしめじ	こんにゃく	サラダ油				
		美生柑				美生柑						
12 (木)	○	ツナチーズトースト	ツナ	牛乳／ チーズ		玉葱 コーン缶	食パン	バター サラダ油	785	33.9	27.9	3.03
		ボークビーンズ	大豆 いんげん豆 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 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		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 サラダ油				
		青のり小魚		青のり 煮干し								
13 (金)	○	豚キムチ丼	みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 キムチ たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	772	33.2	24.5	3.04
		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 レタス	砂糖	ごま ごま油				
		にら卵スープ	豆腐 卵		にら	長葱	でん粉	ごま油				
		黒糖カシューナッツ					でん粉 黒砂糖	カシューナッツ				
16 (月)	○	ペンネトマトソース	大豆 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	ペンネ	オリーブ油 サラダ油	885	31.6	27.4	2.83
		柏の野菜たっぷりスープ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 コーン缶 長葱	じゃが芋	サラダ油				
		米粉マフィン		チーズ 牛乳			米粉 ミックス粉 三温糖	バター				
17 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		805	34.2	25.4	2.61
		大豆と鶏肉の甘辛煮（うずら卵入り）	大豆 みそ 鶏肉 うずら卵		人参	グリンピース 生姜 大根 たけのこ 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	ごま油 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					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
18 (水)	○	きなことアーモンドの揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン 砂糖	アーモンド 大豆油	802	29.4	32.2	2.48
		ポトフ	大豆 豚肉 ソーセージ		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋	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				
		フルーツ和え				みかん缶 バイン缶 黄桃缶						
19 (木) 食育の日	○	ご飯		牛乳／			米 麦		798	29.4	23.2	2.37
		さんまの甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		だまこ汁	鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸	白玉餅 しらたき					
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
20 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		799	35.2	25.7	2.76
		ししゃものごま天ぷら		ししゃも 牛乳			ミックス粉	ごま 大豆油				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	玉葱						
		美生柑				美生柑						

秋田県の郷土料理

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		I初給	たんぱく質	脂質	塩分
			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				
23 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		856	32.7	22.8	3.10
		麻婆豆腐	大豆 高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉		にら 人参	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				
		中華和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		春雨スープ	豚肉		チンゲン菜 人参	長葱 ぶなしめじ きくらげ	春雨					
		大学芋					さつま芋 砂糖 水 あめ	ごま 大豆油				
24 (火)	○	ロールパン		牛乳／			テーブルロール		765	30.4	30.2	3.53
		ポテトグラタン	青大豆 ベーコン	牛乳 チーズ		グリーンピース 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		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				
		あっさりチキンスープ	かつお節 鶏肉		トマト缶 人参	かぶ 長葱						
25 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		808	31.0	27.5	3.05
		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				
		赤魚の文化干し	赤魚									
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		長葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
26 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		870	29.5	21.5	3.12
		手作り肉じゃがコロッケ	豚肉	牛乳		玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポ	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						
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	米粉	サラダ油				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
27 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		845	30.4	24.4	2.27
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 砂糖	大豆油				
		じゃが芋とひじきの金平煮		ひじき	人参		じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱						
		小玉すいか				すいか						
30 (月)	○	チキンピラフ	大豆 鶏肉	牛乳／	人参 トマトピューレ	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	835	36.3	22.6	2.36
		鮭とチーズの春巻き揚げ	鮭	チーズ			小麦粉 春巻きの皮	大豆油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸		サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
31 (火)	○	味噌ラーメン	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	ザーサイ 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま ごま油 サラダ油	784	31.3	24.6	3.63
		切干大根の中華サラダ			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				
		パンブキン蒸しパン	豆乳		かぼちゃ		ミックス粉 砂糖	バター				
		大豆小魚	大豆	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。

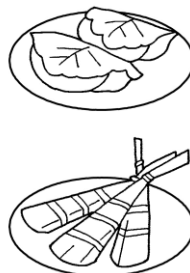
※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※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I初給の20～30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	812	32.1	24.8	2.84
-------	-----	------	------	------

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



旬を味わう給食紹介 グリンピースごはん



今月は、グリンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリンピースは、香りあって、もっともおいしいといわれています。