

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				
1 (金)	○	肉味噌そば	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳／	ピーマン	生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	814	36.8	26.6	2.76
		タックジャンスー	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				
		黒糖とうふドーナツ	きな粉 豆腐				ミックス粉 黒砂糖	ごま 大豆油				
4 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		755	32.4	21.8	2.48
		さわらのヤンニョム焼き	鯖			生姜 にんにく 長葱	でん粉 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				
		にら卵スープ（豆腐入り）	豆腐 卵	わかめ	にら		でん粉	ごま油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
5 (火)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	780	31.3	24.9	3.42
		あなごフライ	あなご				小麦粉 パン粉	大豆油				
		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				
		とうがんのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	冬瓜 長葱						
6 (水)	○	はちみつレモントースト		牛乳／		レモン果汁	食パン グラニュー糖 はちみつ	バター マーガリン	788	30.1	30.1	2.82
		クラムチャウダー	大豆 あさり缶 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
7 (木) 七夕献立	○	かしわ寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳／ のり	さやえんどう	かんぴょう ごぼう 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま	812	27.9	16.5	2.60
		かぼちゃのそぼろ煮	大豆 豚肉		人参 かぼちゃ	干し椎茸	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		すましそうめん汁			小松菜 人参	長葱 えのき茸	そうめん 麺					
		七夕ゼリー					七夕ゼリー					
8 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		761	33.0	21.5	2.33
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	砂糖	ごま				
		じゃが芋のおかかきんぴら	かつお節		人参 ピーマン		じゃが芋 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにゃく	サラダ油				
11 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		784	31.8	24.3	2.92
		麻婆茄子	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉		人参	生姜 たけのこ なす にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		切干大根の中華サラダ				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				
		豆腐とうすら卵のスー	豆腐 鶏肉 うすら卵	わかめ	チンゲン菜 人参	玉葱	春雨	ごま油				
		いりアーモンド						アーモンド				
12 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		784	30.3	20.1	2.54
		いわしの山椒煮	鰯			生姜 長葱	きび砂糖					
		梅肉和え			小松菜	キャベツ もやし 梅びしお						
		根菜ときのこのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	じゃが芋 こんにゃく	ごま油				
		とうもろこし				とうもろこし						
13 (水)	○	胚芽パン		牛乳／			胚芽パン		785	35.1	29.1	3.53
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード						
		コーンポテト			パセリ	コーン缶	じゃが芋 マッシュポテト 砂糖	バター 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 ごま油 サラダ油				
		ミネストローネ	大豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	キャベツ セロリ 玉葱	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
14 (木)	○	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	760	28.2	19.1	3.56
		小鰯の南蛮漬		小鰯	人参	生姜 玉葱	米粉 砂糖	大豆油				
		ごま和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		いもたき	みそ 鶏肉		人参	干し椎茸	白玉餅 里芋 砂糖					
		冷凍りんご				冷凍りんご						
15 (金)	○	夏野菜のカレーライス	レンズ豆 みそ 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参 赤ピーマン	生姜 スクキーニ 玉葱 なす にんにく 黄ピーマン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 砂糖	バター サラダ油	831	27.2	24.1	2.55
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱		ごま サラダ油				
		すいか				すいか						
		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1人あたり-の20～30%）、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	787	31.3	23.4	2.87
-------	-----	------	------	------

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

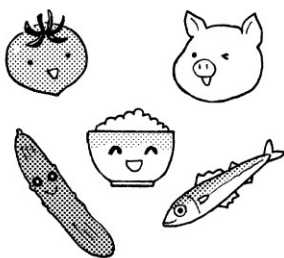
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に
すごそう

..... 元気に過ごす食生活のポイント

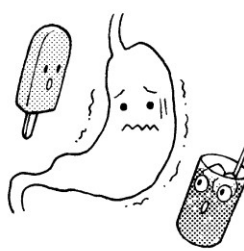
バランスよく
三食食べよう



こまめな
水分補給



冷たいものの
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとしましょう。

©少年写真新聞社2022



7月15日（金）で1学期の給食は終了になります。
給食の白衣は、洗濯して20日（水）の終業式までに、学校へ返却をお願いします。
2学期の給食開始は、9月2日（金）を予定しています。