

令和4年 4月



予定献立表

中学校
柏市給食センター

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 キ- Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	塩分 g	給食 一口 メモ
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実					
11 (月)	○	スパゲティ和風ミートソース (スパゲティ)	大豆 豚肉 味噌	牛乳	トマト にんじん	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ しい たけ しょうが	米粉 スパゲティ	油	776	31.7	20.9	3.17	農家直 送の小松 菜です。 新鮮で栄 養たっぷり です。 ね。
		千葉県産小松菜とコーンのサラダ		小松菜 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	ごま 油						
		アセロラゼリー	寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ							
12 (火)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	811	36.2	32.6	3.35	揚げパ ンは給食 センター で揚げま す。ひじ きにはミ ネラルが たっぷり 入ってい ます。
		チリコンカーン	大豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	米粉 でん粉 小麦 粉	油					
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま 油					
		小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド					
13 (水)	○	中華丼(ご飯)	なると いか 鶏 肉	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし グリーンピース しいたけ しょうが に んにく	米 でん粉 砂糖	ごま 豚脂(ラ- ド)	794	32.2	16.0	2.82	ドライ ブルーン は西洋す もの一 種で鉄 分が豊 富です。
		コーンスープ	大豆 豆腐	わかめ	にんじん	とうもろこし ねぎ しいたけ	でん粉						
		ドライブルーン				ブルー-ン							
14 (木)	○	ゆかりご飯		牛乳	赤しそ		米 砂糖		839	36.8	21.7	3.25	いかを 揚げて甘 辛いたれ につけま す。
		いかのかりん揚げ	いか				砂糖 でん粉	油					
		たけのこのおかか煮	かつお節 さつま 揚げ 鶏肉		にんじん	こんにやく たけのこ グリンピース	砂糖	ごま 油					
		春キャベツの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ							
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖						
15 (金)	○	ご飯		牛乳			米		789	28.7	22.4	1.67	給食セ ンター特 製のバジ ルソース につけて 焼きま す。
		バジルチキン	鶏肉	チーズ	パセリ	レモン にんにく バジル	砂糖						
		ごま粉ふき芋					じゃが芋	ごま					
		ABCマカロニ入りスープ	ベーコン	昆布	にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッ シュルーム	マカロニ						
18 (月)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		840	25.4	19.1	2.81	あめ色に 炒めた玉 ねぎをた っぷり入 れた甘口 のカレー です。お 味はいか がでし ょうか?
		あめ色玉ねぎ入りカレー	大豆 ベーコン 鶏肉	昆布	にんじん トマト かほ ちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 でん 粉 砂糖 小麦粉	油 ココア					
		りんご寒天和え		寒天		りんご(缶詰)	砂糖						
19 (火)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		807	32.8	19.6	3.15	たけの こわか めで春 のうま みがい っぱい の汁物 です。
		肉豆腐	豆腐 豚肉		にんじん	こんにやく 玉ねぎ しいたけ しょう が にんにく	砂糖	油					
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油					
		若竹汁	なると さつま揚 げ	昆布 わかめ		たけのこ							
		乳酸菌飲料		脱脂粉乳			砂糖						
20 (水)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		808	29.4	32.6	3.63	春野菜 たっぷ りのメ ニュー です。旬 の味覚 を味わ って下 さいね。
		野菜コロッケ(ソース)			にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン					
		春キャベツとツナのサラダ	大豆 ツナ	わかめ		キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油					
		新人参のスープ	豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋						
		スナックアーモンド						アーモンド					
21 (木)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		846	33.6	23.8	2.99	給食セ ンターの マーボー 豆腐は人 気です。
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油					
		焼きチーズかまぼこ	タラ 卵 いとより だい	チーズ			でん粉 小麦粉 砂 糖						
		パンサンスウ			小松菜 にんじん	きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま 油					

令和4年 4月



予定献立表



中学校
柏市給食センター

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 Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	塩分 g	給食 一口 メモ	
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実						
22 (金)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ				米	880	35.6	29.7	3.58	大人気の鶏肉の唐揚げです。汁は新鮮なにらが入ります。	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油						
		油揚げとごぼうの和え物	油揚げ			キャベツ ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま油						
		にら卵汁	大豆 なたと 豚肉 卵	昆布	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉							
25 (月)	○	ご飯		牛乳 /				米	780	27.6	23.3	2.67	えのきたけのり和えは人気メニューです。	
		ししゃもの唐揚げ(2本)			ししゃも			でん粉						油
		のり和え			のり	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖						
		新玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布		玉ねぎ	じゃが芋							バター
		黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉						油
26 (火)	○	麦ご飯		牛乳 /				米 麦	818	37.0	24.7	2.72	ピビンバは韓国料理です。チーズにはカルシウムがたくさん入っています。	
		ピビンバ(肉)	大豆 鶏肉			しょうが にんにく	砂糖	ごま油						
		ピビンバ(野菜)			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油						
		五目スープ	豆腐 さつま揚げ ベーコン	わかめ	にんじん	ねぎ								
		ペビーチーズ		チーズ										
27 (水)	○	ご飯		牛乳 /				米	812	32.4	18.8	2.56	人気の肉じゃがです！みぞれ煮は大根おろしが入っています。	
		味付けのり			のり			砂糖						
		鰯のみぞれ煮	いわし			大根 しょうが	砂糖	でん粉						
		春キャベツのごま和え	大豆			キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま						
		肉じゃが	豚肉		にんじん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖							
28 (木)	○	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉 ベーコン	牛乳 / 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 小麦粉	でん粉	819	27.3	18.6	2.60	小魚にもカルシウムがたくさん入っています。	
		きゅうりとこんにゃくのサラダ			にんじん	こんにゃく きゅうり とうもろこし	砂糖	油						
		味付小魚			かたくちいわし		砂糖	でん粉						

平均栄養量	813	31.8	23.1	2.93
-------	-----	------	------	------

※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/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。

※別記は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

学校給食について

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願致します。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------

おいしい給食を作ります！

