

令和6年02月



予定献立表



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			Ical	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						
1 (木)	○	ご飯		牛乳			米		738	36.0	18.0	2.74		
		鮭の照焼き♪	鮭			しょうが	でん粉 砂糖							
		野菜のごま昆布和え	ツナ	細切昆布	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	ごま ごま油						
		さつまいもの豚汁(めった汁)	豆腐 豚肉 味噌	郷土料理		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ	さつまいも						
		ひとくちみかんゼリー♪				みかん果汁	砂糖							
2 (金)	○	鯛の蒲焼きご飯(ご飯)		牛乳			米		745	39.7	21.6	2.32		
		鯛の蒲焼きご飯(具)	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	ごま 油						
		蒸し鶏と野菜の和え物	鶏肉	節分 どんたて		キャベツ きゅうり もやし	砂糖	油						
		かきたま汁♪	豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉							
		節分福豆		大豆										
5 (月)	○	ご飯		牛乳			米		759	33.6	22.2	3.52		
		厚焼き卵♪	卵 かつお	昆布			でん粉 砂糖							
		肉じゃが♪	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油						
		柏野菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	大根葉 にんじん ほうれん草	大根 ねぎ								
6 (火)	○	ご飯		牛乳			米		712	33.1	17.6	2.47		
		韓国風味付けのり		のり				ごま油						
		いかのチリソースかけ	いか		トマト	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油						
		チコレギ風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり もやし レタス にんにく	砂糖	ごま ごま油						
		ワンタンスープ♪	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ もやし しょうが	ワンタンの皮							
7 (水)	○	ターメリックライス		牛乳			米		716	30.6	17.7	1.95		
		カレー粉を使用しています												
		鶏肉のクリームソース	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ どうもろこし エリンギ	米粉	バター 油						
8 (木)	○	ツナと青菜の和風スパゲティ(スパゲティ)	白いんげん豆 ツナ ベーコン	牛乳	江戸菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく	米粉 スパゲティ	油	669	28.4	26.3	3.20		
		味噌ドレッシングサラダ	ハム 味噌		にんじん	きゅうり どうもろこし 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油						
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油						
9 (金)	○	ご飯		牛乳			米		715	27.0	27.1	2.75		
		鱈のクリームチーズフライ(ソース)	鱈 大豆	クリームチーズ		レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 コーン粉	油 ショートニング						
		茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ	砂糖	ごま 油						
		ABCマカロニ入りスープ♪	鶏肉 ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ							
13 (火)	○	ご飯		牛乳			米		715	34.2	19.6	3.40		
		肉豆腐	豆腐 豚肉		にんじん	しらたき ねぎ はくさい	砂糖							
		じゃが芋とわかめの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋							
		味噌汁小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉							
14 (水)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		766	26.0	32.6	3.34		
		豆乳コロケ(ソース)	豆乳	ゼラチン		玉ねぎ どうもろこし	パン粉 小麦粉 でん粉	油 ショートニング						
		もやしのカレー風味サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油						
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ	パスタ(ホワイトソルガム)	油						
		バレンタインデザート チョコプリン♪		チョコプリン			砂糖 粉あめ チョコ 小麦粉 果糖							
15 (木)	○	けんちんうどん(うどん)♪	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	うどん 里芋	ごま油	649	27.9	24.5	3.04		
		菜の花とさつまいものかき揚げ			菜の花 人参	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 小麦粉 コーンフラワー	油						
		ツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖							
		ミニたいやき(いちごクリーム)♪	卵	全粉乳		いちご果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	油						
16 (金)	○	タコライス(麦ご飯)		牛乳			米 麦		760	32.3	24.9	3.11		
		タコライス(タコミート)	大豆 豚肉 鶏肉	チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油						
		タコライス(キャベツ)	郷土料理			キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油						
		白菜とハムのスープ	ハム	糸寒天		玉ねぎ はくさい もやし えのきたけ	じゃが芋							



寒天の日
寒天の日にちなんだ、スープの中に寒天を入れました。細長い春雨のようなものです。タコライスを沖縄県の郷土料理です。ご飯の上にキャベツ・タコミートをのせて食べてください。

令和6年02月



予定献立表



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			I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
19(月)	○	ご飯 チキン味噌カツ ごまみそたれかけ のり和え♪ のっぺい汁	魚・肉・卵・豆 鶏肉 味噌	牛乳・小魚・海藻 牛乳	緑黄色野菜 小松菜 にんじん ほうれん草 にんじん	その他の野菜・果物 にんにく もやし えのきたけ こんにゃく ごぼう 大根 えのき たけ		穀類・いも類・砂糖 米 パン粉 小麦粉 で ん粉 砂糖 砂糖 でん粉 里芋	油脂・種実 ごま ごま油 油	768	33.6	19.6	3.40	
20(火)	○	ご飯 鰯の生姜煮 筑前煮 ピリ辛味噌汁	魚 鰯 鶏肉 豆腐 揚げ 味噌	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん さやいん げん	その他の野菜・果物 しょうが こんにゃく ごぼう たけのこ 大根 はくさい もやし えのき たけ にんにく パプリカ		穀類・いも類・砂糖 米 砂糖 水あめ じゃが芋 砂糖 でん粉	油脂・種実 ごま ごま油	733	35.7	21.7	2.91	
21(水)		ご飯 焼きぎょうざ にらともやしのナムル 中華卵コーンスープ ドライブルーン	豚肉 大豆 白いんげん豆 豆 腐 ベーコン 卵	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にら にんじん 小松菜	その他の野菜・果物 キャベツ ねぎ にんにく しょう が もやし にんにく 玉ねぎ どうもろこし ブルー		穀類・いも類・砂糖 米 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油脂・種実 豚脂(ラード) ごま油 ごま ごま油	766	21.1	18.7	2.42	
22(木)	○	わかめごはん ししゃもの唐揚げ(二本) 磯ポテト ひっつみ汁	鶏肉 郷土料理 鶏肉	牛乳/わかめ ししゃも 青のり	にんじん	その他の野菜・果物 しょうが にんにく ごぼう 大根 ねぎ ししいたけ		穀類・いも類・砂糖 米 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋 ひっつみ(米粉め ん)	油脂 油	728	28.6	15.6	3.24	
26(月)	○	ご飯 鰯の西京焼き れんこんのおかか煮 けんちん汁 ベビーチーズ	さむらい 味噌 かつお節 鶏肉 豆腐 チーズ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	その他の野菜・果物 魚 枝豆 れんこん しょうが しらた き こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ		穀類・いも類・砂糖 米 砂糖 里芋 ごま油	油脂 ごま油	733	35.2	20.9	2.59	
27(火)	○	ココア揚げパン♪ じゃが芋のチーズ煮 肉団子と野菜のスープ ヨーグルト♪	白いんげん豆 豆 腐 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	その他の野菜・果物 玉ねぎ どうもろこし キャベツ 玉ねぎ しめじ		穀類・いも類・砂糖 パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ でん粉 砂糖 水あめ 砂糖	油脂 油 ココア バター	720	27.7	27.7	2.78	
28(水)	○	チキンカレーライス♪ (麦ご飯・カレールウ) 梅ドレッシングサラダ いよかん	白いんげん豆 大 豆 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん トマト か ぼちゃ にんじん	その他の野菜・果物 玉ねぎ りんご しょうが にんに く キャベツ きゅうり もやし うめ りんご いよかん		穀類・いも類・砂糖 米 麦 じゃが芋 米 粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油脂 油 ココア	775	30.7	22.8	2.96	
29(木)	○	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツとツナのサラダ 白菜とじゃが芋の味噌汁	鯖 ツナ 豆腐 味噌	牛乳 牛乳	にんじん かぶ菜	その他の野菜・果物 風早北部小6年生考案献立 キャベツ きゅうり どうもろこし レモン かぶ ねぎ はくさい		穀類・いも類・砂糖 米 でん粉 砂糖 じゃが芋	油脂 油	797	28.5	31.2	2.45	

※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。★「米」は通年、沼南地区産です。
 ※「牛乳/」は飲用牛乳です。※別記缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等
 ※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値*-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。
 ※今月も各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量	740	31.0	22.6	2.88
-------	-----	------	------	------

~自分の食事のマナーを確認してみましょう~

あと2か月で、今年度が終わろうとしています。食事マナーが守れているか、チェックしてみましょう。食事マナーを守れると、自分だけでなく周りの人もおいしく、楽しく食事をすることができます。よりよい食事の時間となりますように…!

- 【口を閉じて噛む】
- 【お茶碗をもって食べる】
- 【姿勢がよい】
- 【ひじを机に立てずに食べる】
- 【体は前を向いている】

