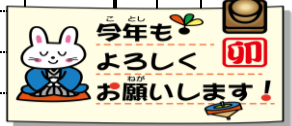


日付	献立名	おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える				おもにエネルギーとなる				給食一口メモ
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kca	たんぱく質	脂質	塩分			
12(木)	七草ご飯 松風焼き れんこん入り紅白なます 白玉雑煮♪ 炒り黒豆	かつお節 鶏肉 味噌	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 にんじん にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが 大根 れんこん	米 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 白玉餅 里芋	ごま	718	28.6	12.3	3.00	松風焼きは表面が賑やかな半面、裏は白くて寂しいところから、「うら寂しい松風の音」と連想した、風情のある料理名です。		
13(金)	柏野菜のボロネーゼ風パスタ(スパゲティ)♪ ポテトサラダ ヨーグルト♪	豚肉 ツナ	牛乳/ チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし グリンピース レモン果汁	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	油 バター 油	735	29.7	23.7	2.00	柏市特産のねぎを使用します。甘味があつておいしいです。		
16(月)	ご飯 鯖の揚げ煮 磯香和え♪ 庄内風芋煮	鯖 のり	牛乳		しょうが ねぎ はくさい もやし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖 里芋 砂糖	油 ごま油 油	837	31.5	23.5	1.86	山形県の郷土料理の芋煮です。今日は庄内地方鶴岡市のレシピを参考にしました。		
17(火)	ターメリックライス ターメリックライスはカレー粉を使用しています キーマカレー パインサラダ♪	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく こんにゃく パイン	米 米粉 でん粉 砂糖 砂糖	油 ココア 油	886	29.9	21.4	3.11	キーマカレーは、挽き肉を用いて作ったインドカレーのひとつです。		
18(水)	ご飯 鯛のしょうが煮 白菜とツナの和え物 どさんこ汁	いわし ツナ	牛乳		しょうが はくさい もやし えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 砂糖 水あめ でん粉 砂糖 じゃが芋 油 バター	ごま	807	32.0	23.7	2.70	どさんこは漢字で『道産子』と書きます。北海道名産の鮭やじゃがいも、とうもろこしを使った汁物です。体が温まりますね。		
19(木)	ご飯 家常豆腐(ジャジャン豆腐) 春雨スープ	生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 鶏肉	牛乳		にら にんじん にんじん	米 でん粉 砂糖 はるさめ	油	774	29.8	23.0	2.78	家常豆腐は揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めた料理です。		
20(金)	麦ご飯 三色そぼろ ごま和え おでん ぼんかん	大豆 豚肉 鶏肉 がんもどき(豆腐にんじん油ごま上新粉) なたと 揚げホー(休ヨリダイチ好ウタ) うずら卵	牛乳			米 麦 砂糖 砂糖 里芋 砂糖	油 ごま	857	34.6	23.4	3.11	大寒の日です。体が温まるおでんにしました。給食室の大きな釜でコトコト煮ます。季節の果物ほんかんは風邪をひきやすい時期にうれしいビタミンが豊富です。		
23(月)	豚生姜焼き丼(麦ご飯)♪ ずいとん 味噌汁	さつま揚げ 豚肉 味噌 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ りんご えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 ずいとん(小麦粉) 砂糖 でん粉	ごま	791	31.2	19.0	2.87	関東を中心に栽培されている滝野川ごぼうは、秋から冬が旬です。		
24(火)	ご飯 肉団子の酢豚 卵と豆腐の中華スープ♪	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ とうもろこし はくさい	米 でん粉 砂糖 水あめ でん粉	油 ごま	812	29.3	25.0	2.79	肉団子を揚げて酢豚に入れます。給食では酸味をひかえて食べやすく仕上げます。		
25(水)	ご飯 味噌汁 さんが焼き 菜の花入りおなか和え さつま芋と生揚げの味噌汁	鰯 味噌 大豆 かつお節	牛乳		玉ねぎ ごぼう たけのこ ねぎ キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米 砂糖 水あめ 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも	ラード 油 油	766	29.8	21.7	2.37	房総半島の海では魚がたくさんとれます。生の魚はいたみやすいため、火を通して食べる「さんが焼き」が生まれました。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。		
26(木)	麦ご飯 ピビンバ(肉)♪ ピビンバ(野菜)♪ タッゲジャンスープ ペビーチーズ	大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏肉	牛乳		しょうが にんにく 小松菜 にんじん にんじん	米 麦 砂糖 砂糖 ごま 油	油	807	34.7	24.6	2.19	ピビンバはごはんの上にナムルや肉などの具をのせた韓国風の混ぜご飯です。「ピビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。		
27(金)	ご飯 はたはたの唐揚げ(2本) じゃが芋のそぼろ煮♪ きりたんぼ汁	はたはた 豚肉 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	はたはた にんじん さやいんげん にんじん	しらたき 玉ねぎ こんにゃく 玉ねぎ しいたけ	米 でん粉 じゃが芋 砂糖 きりたんぼ(米)	油	812	29.1	20.0	2.62	「はたはた」は、雷光の古語である「霹靂神(はたはたがみ)」の名をとってこう呼ばれるようになったそうです。		
30(月)	コッペパン グリルチキンガーリックレモン風味 スパゲティバジリコ♪ ミネストローネスープ	鶏肉 豆腐 鶏肉	牛乳/ チーズ		レモン果汁 にんにく 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 スパゲティ 砂糖	油 オリーブオイル 油	825	36.0	34.5	2.81	バジリはイタリア料理に欠かせないハーブで体をあたためてくれる効果や、香りにはリラックス効果もあるようです。		
31(火)	麦ご飯 豆腐ハンバーグおろしかけ♪ ひじきの五目煮♪ 味噌ちゃんこ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳		大根 玉ねぎ にんにく しらたき 大根 はくさい しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 パン粉 砂糖 じゃが芋	ラード バター	801	30.2	20.5	3.71	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」元々は力士たちの体を作るための料理で栄養価の高いおいしい鍋です。		



※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補給の20~30%)、塩分/2.5g未満です。  
 ※別記号は( )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。

平均栄養量

802 31.2 22.6 2.71