

令和8年2月

予定献立表

柏市給食センター(中)

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社 ギ-	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)	O	中華風炊き込みご飯	豚肉	牛乳／	にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	730	23.4	21.7	3.76
		焼きぎょうざ★	豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラー油				
		パンサンスウ★			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油				
		中華卵コーンスープ★	白いんげん豆 豆腐 ベーコン 卵		小松菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖 水あめ					
3 (火)	O	ご飯		牛乳／			米		781	30.5	20.4	2.24
		鰯のカレーツツミフライ	鰯 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 バン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		磯ポテト		青のり			じゃが芋					
		すいとん汁	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しいたけ	すいとん(小麦粉) こんにゃく					
		節分福豆		大豆								
4 (水)	O	ターメリック(カレー粉)ライス		牛乳／			米		758	30.9	18.8	1.95
		鶏肉のクリームソース	レンズ豆 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 とうもろこし エリンギ	米粉 じゃが芋	バター 油				
		こんにゃく入りサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油				
		ほんかん(柑橘)★				ほんかん						
		丸パン(横スライス)		牛乳／			パン					
5 (木)	O	白身魚のフライ(ソース)	鰯 大豆				パン粉 でん粉	油	722	28.2	23.0	3.04
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		ミネストローネスープ★	ひよこ豆 ベーコン	昆布	トマト にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	油				
		アセロラゼリー★		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
	O	ご飯		牛乳／			米					
6 (金)	O	のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ でん粉 はちみつ		725	30.8	20.9	2.94
		肉豆腐	豆腐 豚肉		にんじん	ねぎ はくさい	しらたき 砂糖	油				
		じゃが芋とわかめの味噌汁	油揚げ 味噌	昆布 わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		ご飯		牛乳／			パン					
		赤魚のみかん塩麹焼き	赤魚			みかん	米麹 オリーブオイル					
9 (月)	O	切干大根の旨煮	油揚げ さつま揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	油	744	34.9	18.5	2.65
		さつまいもの豚汁(めった汁)	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ	こんにゃく さつまいも					
	O	ごコア揚げパン★		牛乳／			パン 砂糖 油 ココア					
		じゃが芋のチーズ煮	白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 大豆	チーズ 牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 バター					
		肉団子と野菜のスープ			小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	マカロニ でん粉 バン粉 砂糖	油 ラード				
10 (火)	O	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖		727	28.1	25.7	2.82
	O	ご飯		牛乳／			米					
		のりの佃煮		のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本)		ししゃも		ねぎ レモン	砂糖 でん粉	油				
		肉じゃが★	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃが芋 砂糖					
12 (木)	O	豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 玉ねぎ えのきたけ			759	31.7	23.4	3.43
	O	けんちゃんうどん(うどん)	油揚げ 鶏肉	牛乳／	にんじん かぶの葉	かぶ ごぼう 大根 玉ねぎ しいたけ	うどん 里芋 ごま油					
		焼き信田(具入りいなり)	鰯 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖 でん粉	油				
		ツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖					
		ミニたい焼き(チョコレートクリーム)	卵	牛乳 生クリーム			小麦粉 砂糖 でん粉	油 ココア ライ麦				
13 (金)	O	ご飯		牛乳／			米		774	31.0	26.2	2.71
		のりぶりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本)		ししゃも		ねぎ レモン	砂糖 でん粉	油				
		肉じゃが★	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃが芋 砂糖					
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 玉ねぎ えのきたけ						
16 (月)	O	油揚げの中に具が入っています							778	32.5	22.1	3.27
	O	ミニたい焼き(チョコレートクリーム)	卵	牛乳 生クリーム								
		ご飯		牛乳／			米					
		チキン味噌カツ(ごま入り)	鶏肉 味噌			にんにく	でん粉 砂糖 バン粉 小麦粉	ごま ごま油 油				
		のり和え★		のり	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖					
17 (火)	O	のっつい汁	豆腐 なると 鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ	こんにゃく でん粉 里芋		722	27.4	25.7	3.36
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
	O	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン					
		鰯のクリームチーズつつみフライ(ソース)	鰯 大豆	クリームチーズ		レモン	砂糖 バン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	油 ショートニング				
		もやしのカレー風味サラダ	魚肉ソーセージ		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		にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ	トック(米)	油				
		ドライブルーン				ブルーン						



大津ヶ丘第一小
6年生 考案献立

令和8年2月

予定献立表

柏市給食センター(中)

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18 (水)	O	麦ご飯	牛乳／				米 麦		783	36.8	26.5	2.99
		チゲ豆腐丼の具	大豆 豆腐 豚肉 味噌		牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	玉ねぎ はくさい にんにく しょうが しらたき でん粉 砂糖	ごま ごま油				
		鶏肉と野菜の五目スープ (うずら卵)	鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	キャベツ 大根 もやし しいたけ しょうが						
		ベビーチーズ		チーズ								
19 (木)	O	ご飯	牛乳／				米		744	36.9	18.5	2.63
		いかのかりん揚げ★	いか				砂糖 でん粉	油				
		蒸し鶏とキャベツの和え物	鶏肉			キャベツ きゅうり もやし	砂糖	油				
		吳汁	大豆 豆乳 豚肉 味噌	昆布	にんじん	大根 玉ねぎ しょうが	こんにゃく ジャガイモ					
20 (金)	O	柏かぶとツナのトマトクリーム スパゲティ(柏の生スパゲティ)	白いんげん豆 大豆 豆乳 ツナ 鶏肉	牛乳／	かぶの葉 かぼちゃ トマト バセリ	かぶ セロリー 玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ でん粉 砂糖	オリーブオイル 油	753	26.4	23.0	3.70
		じゃが芋とフィッシュソーセージの サラダ	魚肉ソーセージ		にんじん	きゅうり にんにく	じゃが芋 砂糖	オリーブオイル				
		富士山ゼリー					砂糖 粉あめ	油				
24 (火)	O	ご飯	牛乳／				米		781	31.8	26.2	2.92
		鯖の味噌煮★	鯖 味噌				砂糖					
		ツナとブロッコリーの和風サラダ	ツナ	昆布	にんじん ブロッコリー	とうもろこし もやし 玉ねぎ		油				
		沢煮椀	かまぼこ 豚肉	昆布	にんじん	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ						
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
25 (水)	O	ご飯	牛乳／				米		744	34.7	17.1	2.60
		韓国風味付けのり	のり					ごま油				
		コロコロヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		チョレギ風サラダ		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					
26 (木)	O	米粉パン	牛乳／				米粉 パン		796	33.5	32.3	3.64
		オムレツ ケチャップソース	卵		トマト		砂糖 でん粉	油				
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん バセリ	玉ねぎ どうもろこし	じゃが芋	バター 油				
		ABCマカロニ入りスープ★	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					
		スナックアーモンド						アーモンド				
27 (金)	O	麦ご飯	牛乳／				米 麦		802	28.2	21.5	2.92
		チキンカレー★	白いんげん豆 大豆 鶏肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
		梅ドレッシングサラダ		茎わかめ わかめ 寒天 桜草 すぎのり 昆布	にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり もやし うめりんご	砂糖 でん粉	油				
		デコポン(柑橘)★				デコポン						

※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。★米は通年千葉県産を使用しています。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。※別配缶は（ ）で表記してあります。例) めん料理のスパゲッティ等

※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(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

※各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

平均栄養量 757 31.0 22.9 2.98

楽しく会食をしよう



みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。3つのマナーを紹介します。

①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに食べたりすると、食べ物の消化に悪いだけではなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思われてしまします。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしつかり食べ物をかみ碎くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまします。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふざわしい会話をする



食事をしているとき、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなる話をしたり、突然大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持になったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

みなさんの給食時間が、おいしく楽しい時間になりますように★